

ڈالڈا کا سترخوان

قیمت 120 روپے

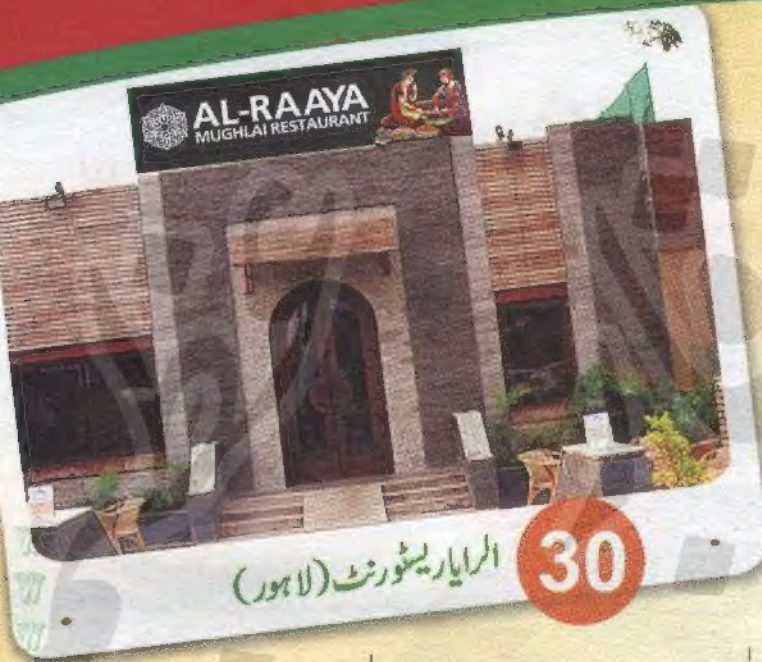
برقمبر 2012



سیاوفنوڈ
اسپیشل

www.paksociety.com

گھر ٹیکنا لوجی کے حصار میں • سی ویڈیو سن دوست کافی



الرایا ریستورنٹ (لاہور)

30



35

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

ہوم فیملی لائف اسٹائل	حسن و صحت
80 قدرت کے اصول تھے	20 حسن دوست کاٹی
84 بلاک پر ہنگ	24 ڈاکٹر کچن
86 مولف فیشن	25 دھوپ سے دوستی
88 گلیٹوں سے بچے بنیں	76 حسن و صحت پیکیج
89 کمال کا ہے یہ تھک	68 بھینی بھینی خوشبو
90 ماں اور بچہ	74 افسانہ
92 گھر کیسے بننا چاہئے	74 لاش کے آنسو
93 گھر ٹیکنالوجی کے حصار میں	22 نوڈی نوڈ
94 ونڈ چائیم	26 ویٹی ٹیرین ڈائن
96 صباقر	26 نیئر بہتر ہے
	28 انٹرویوز
	72 فرح جہانزیب
	72 ناجیہ رفیق

سی فوڈ ایڈیشن

12 مچھلی کی خوبیاں
14 سی فوڈ الرجی
15 مائی گیر عورتیں
16 سی فوڈ ریستورنٹ
17 ڈاکٹر محمد علی شاہ (انٹرویو)
18 مچھلی کی تازین و آرائش

مستقل سلسلے

8 ادارہ
9 کچھ کہنا ہے آپ سے
34 آج کیا پکائیں
82 ڈالڈا ایڈوائزی سروس
97 بک، فلم ریویو
98 ستاروں کی دنیا



پانامہ سٹی

78



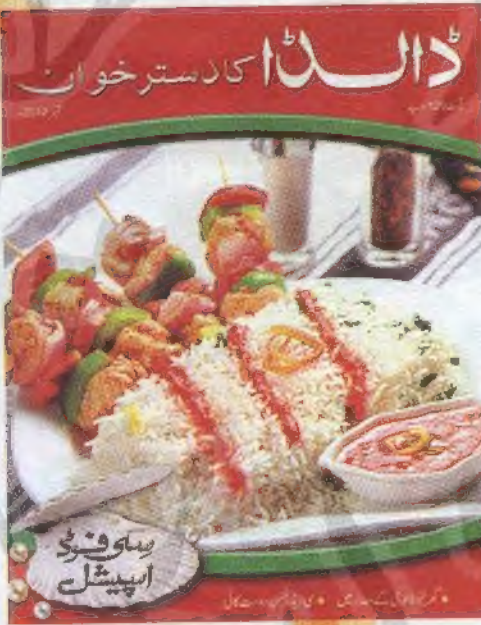
86 مولف فیشن

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

قیمت 120 روپے شمارہ نمبر 19 ستمبر 2012ء



انگلینڈ کے شال میں واقع پارک شائر کے قصبے ٹامورڈن میں اپنی خوراک خود اگاؤ جیسی تحریک چلی ہے۔ ابتداء میں ایک پولیس اسٹیشن کے سامنے اور دائیں بائیں کی ہریالی کو پھولوں کے ساتھ ساتھ سبزیاں ترکاریاں آگانے کے لئے وقف کر دیا گیا۔ دورے دیکھیں تو پولیس اسٹیشن سبزیاں کا باغچہ معلوم ہوتا ہے۔ لوگ یہاں بے دھڑکے جا کر اپنی ضرورت کی سبزی توڑ کر لے جاتے ہیں۔ انڈر پیس پولیس والے کمرہ کی آنکھوں سے یہ منظر بار بار دیکھتے ہیں، مگر پکڑ دھکڑ نہیں کرتے بلکہ مسکراتے رہتے ہیں۔ یہ انہیں بڑی چورمان کر قید نہیں کرتے تو کیوں!

دراصل یہ ناقابل یقین خوراک (Incredible Edible) تحریک کی ایک کڑی ہے جس کے جس منظر میں یہ خیال کارفرما تھا کہ ہر کام مکھنوں، سیاندنوں یا معاشی ماہرین کے ذمے لگانے سے بہتر ہے کہ اپنی زندگیوں میں بہتری لانے کے لئے کوئی مثبت کام اپنے گھر سے شروع کر دیا جائے۔

برطانیہ کے کسی دوسرے شہر میں نے بھی اس تحریک کو اپنا لیا ہے۔ اب جرمنی، ہانگ کانگ، آسٹریا اور کینیڈا میں بھی لوگ زمین کا بہتر استعمال کرنے لگے ہیں۔ امریکا کی خاتون اول مشعل اوباما نے ڈائٹ جین گارڈنر پر ایک کتاب لکھی ہے جس میں مختلف سبزیوں کو آگانے اور اپنی آگاہی کوئی چیزوں سے صحت بخش خوراک حاصل کرنے کی ترکیب شامل کی گئی ہیں۔ غرضیکہ دنیا بھر میں صحت بخش غذاؤں کا تصور فروغ پا رہا ہے۔

تازہ شمارہ سی فوڈ انکس پیش کرنے کا خیال اسی تصور کی ایک کڑی ہے۔ بہنوں کے ذہنوں میں ہزاروں خدشے اور تھنات ہوتے ہیں۔ مثلاً جمالی فلاں فلاں مہینوں میں ہی کھائی جائے، مگر کے موسم اور R والے مہینوں کے مفروضے الگ پریشان کر رکھتے ہیں۔ لہذا ہم نے کوشش کی ہے کہ سائنسی اور طبی نقطہ نظر سے ان مفروضوں کے خالق سے آگاہی حاصل کی جائے اور نت نئے ذراویوں سے سی فوڈ تیار کیا جائے۔ ایسی ریسپیچ جو آپ نے پہلے نہ بنائی ہوں، کیونکہ یہ زمانہ ہے ذراہٹ کے۔ یعنی تلف کام کرنے کا، آج اپنا دستور خوان سجا ڈالنے سی فوڈ انکس کی خوش ڈانڈ اور رنگ ریسپیچ سے اور دل جیت لیجئے اپنوں کا۔ ڈالدا کا دستور خوان کا ہر صفحہ سی خیال کو پیش نظر رکھ کر تیار کیا جاتا ہے کہ قارئین کو صحت افزا معلومات کے ساتھ بہترین اور نئے کھانوں کی ترکیب مل سکیں۔ اسے اپنے مطالعے کا حصہ بنائیے اور ڈالدا ایڈوائزری سروس کو دعاؤں میں شامل رکھئے۔

سرورق
فش شاشک و دکارن رائس

ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ذالدا کا دستور خوان

M-2، میزبان قلمرو، C-60، اسٹریٹ 24، جوحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

اختیار: ذالدا کا دستور خوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے ملحق اشاعتی متن پبلشر محفوظ ہیں ملحق تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دستور خوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو رتہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور ذیل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

اسسٹنٹ ایڈیٹر
محمد حسن

مارکیٹنگ مینیجر
علی وحسی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ذالذاکا دسٹرخوان ہر ماہ روایت کا سلسلہ لے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذاکا ایڈ وائزر کی قارئین سے یہ دسٹرخوان، اکی سال اور مملوٹ کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

رہنچی کیلنڈر کا تقد بہت بھایا

11 جولائی کو ذالذاکا دسٹرخوان کا شمارہ ملا۔ ساتھ رمضان رہنچی کیلنڈر کا تقد بھی ملا جو کہ بہت خوبصورت اور معیاری تھا۔ میرے بچن کی ذہنیت بڑھا گیا۔ پورا مینگز بہت معیاری اور جامع تھا۔ رمضان المبارک کے حوالے سے تمام تحریریں نہایت معلومات افروز تھیں۔ یہ مینگز بہت ایک مہربان رہنما کی طرح میری مدد کرتا رہا ہے۔ چاہے کوئی بھی مسئلہ ہو مجھے اس سے رہنمائی ملتی رہتی ہے۔ 5 جولائی بروز جمعرات، 14 شعبان المعظم کو اللہ نے مجھے شادی کے ازحائی سال بعد بنی جیسی رحمت سے نوازا ہے۔ اس شمارے میں چاند انڈیا ٹیوز میں "بچو آخرا تا کیوں رہتا ہے۔" پڑھ کر کافی رہنمائی ملی، کیونکہ بچوں کو سنبھالنا اور ان کو سمجھنے کا میرا پہلا تجربہ ہے۔ میں تہ دل سے ذالذاکا دسٹرخوان کی مشکور ہوں کہ وہ ایک ایسے ساتھی اور دوست کی طرح ہمیشہ سے میرے ساتھ ہے۔ باقی کی کسر "مام آن لائن" میں پوری کر دی کہ کوئی بھی مسئلہ ہو تو آپ سرچ کریں، حل سامنے ہوگا۔

مختصر مدد رہنچی نہ صرف ہماری قاری ہیں بلکہ ایک طرح سے ہماری لکھاری ٹیم کی ممبر بھی ہیں۔ دنیا کی سب سے بڑی خوشی پالنے اور جنت قدموں تلے آنے پر ذالذاکا دسٹرخوان کی پوری ٹیم کی جانب سے آپ کو جیروں دعا میں اور لی مبارکباد قبول ہو۔

رمضان اقصیٰ بہت ہے کیا

یہ رائے میری ہی نہیں، میرے خاندان کی بیشر خواتین کی ہے۔ ماہ رمضان میں ہم ایسے ہی معلوماتی مضامین پڑھنا چاہتے ہیں۔ مثلاً موازنہ غذا، ماہ صیام اور ذیابیطس، آجیے روزہ افطار کریں اور صبر و اظفار ذالذاکا کے ساتھ۔ مگر سب سے اہم رہنچی کیلنڈر کی اشاعت ہے۔ مارکیٹ میں موجود کسی اور جریدے سے بھی ایسا کیلنڈر نہیں دیا۔ دوسرے اہم سلسلوں میں حسن و سنگھار کے مضامین اچھے لگے۔ اس بارہم فنی لائف اسٹائل میں دلچسپی اور ضرورت کا مواد بھرپور لگا اور اس کے ساتھ ہی ساتھ صحت جادہ کے معلوماتی مضامین بھی دلچسپ تھے۔

عید پر دینے والی جلی

اگست کا شمارہ نظر کے سامنے ہے اور اسے ایک جانب رکھنے کوئی نہیں چاہ رہا۔ وجہ پوچھتے کیوں مگر پھر یہ آپ نے تو ایسا بھرپور رسالہ ترتیب دیا ہے اور ترتیب دے کر بھول گئی ہوں گی کہ کس قاری کو کیا چیز پسند آسکتی ہے۔ عید کا پچھراور عید کا شگون ہی نے صفحات پلٹنے سے روک رکھا۔ مگر دل مضبوط کر کے آگے بڑھتے تو چھڑیاں اپنے روایتی اور جدید انداز میں نظر آئیں۔ مضامین کا ذکر ہوا اور مضامین بنانے والے شیف سے گفتگو نہ ہو یہ بھی ممکن نہیں۔ عید کی رنگارنگ رہنچہ بھی غضب کی تھیں۔ ابھی تک سرکہ گوشت اور مرغ رو باری بنایا ہے۔ آپ کے معصلوں کے ناپ تول بہت مناسب ہوتے ہیں۔ چیز بھی خراب نہیں ہوتی، یہی کمال ہے ذالذاکا دسٹرخوان کا! یا ہمیں عباس۔ لاہور۔

کم بجٹ کی ہڈیاؤں کا تصور

ہم نے انگریزی رسالوں میں کہیں پڑھا تھا کہ خاتون خاندان سے کم بجٹ میں شاندار ڈش تیار کر سکتی ہیں اور جیروں میں اس کی ترقی بھی شائع کی جاتی ہیں۔ پہلی بار اس اچھوتے تصور پر کام کیا اور پاک کی دشمن بنائیں آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔

عید ایچ ٹی موازنہ

مسلم ہمارے ملک میں عید کے احوال کے ساتھ ساتھ عید کچھ، عید کا شگون، ہر گھر کے مہمان، بٹ سوش اور شیف ابراہیم کے انٹرویوز اچھے لگے۔ اس عید پر spa منورہ کاوش تھی۔ ڈاکٹر مشرہ کا انٹرویو دلچسپ تھا۔ اسی طرح میا نراری سیر اور جنگل

ذالذاکا دسٹرخوان



میں منگل کا تھوڑا بھٹلے لگے۔ تصاویر کا معیار بہتر ہوتا جا رہا ہے۔ خاص کر میڈیکل تصاویر بے حد کشش ہوتی ہیں۔ یہی معیار ہم کو گنگ میگزین میں دیکھنا چاہتے ہیں۔ فریڈ ہول۔ ساکھو

ہیروں کے پہناوے اور عید کچھ پند آئے اگست کا شمارہ بہت حد تک متوازن کہا جاسکتا ہے۔ ہر صفحے پر گویا کھکشاں بکھری ہوئی تھی۔ رہنچہ نے بہت مزاد یا جو دیکھنے میں اس قدر کشش و شوق میں تو آئے کہ میں کیسے کم ہو سکتی ہیں۔ انشاء اللہ باری باری سب فرائی کروں گی۔ چکن اچار تو بہت مرچہ بنایا، مگر بیکڈ اچار چکن پہلی بار بتائی اور دو بھی پائی۔ چنگ بات ہے کہ میں نے رسالہ کیا خریدنا میری توقیت وصول ہوگئی۔

السنے کا انتخاب بھرنا

کشم افسانے کی دوسری اور آخری قسط پڑھی، لطف آ گیا۔ ایک عظیم افسانہ نگار نے کیا کمال کی سادہ سی تحریر میں عورت کے وقار پر کہانی کا تانا بانا اور آپ نے بہت اچھی طرح شائع کیا۔ ایسے ہی قسط دار افسانے یا ناول شائع کریں تاکہ کہانی پڑھنے کا ذوق رکھنے والے ان صفحات سے مستفید ہوں۔ دیگر مضامین میں ڈاکٹر مشرہ کا انٹرویو نہایت سنجیدہ مگر معلوماتی تھا۔ فروزن فوڈز، Mediterranean ڈائن، آڑو، اورک، ہلدی، پانی سے گھلیا ناہنا، لیورمر جری اور کم بجٹ کی ہڈیا اچھے کہے جاسکتے ہیں۔ غرضیکہ آپ نے گھر بیٹا اور برسر روزگار خواتین کے لئے ایک جامع رسالہ ترتیب دیا ہے۔ یہی کہنا چاہتی ہوں کہ اللہ کرے زور قلم اور زیادہ!

کیا آپ ذالذاکا دسٹرخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کرنا کہ بات کا آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی ترقی، پچھلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون میا ر ووالفاظ پر مشتمل ہونا چاہئے، نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر ذالذاکا دسٹرخوان

M-2، میزبان فلور، 60-C، سٹریٹ 24، ڈو حیدر کٹرل، فیر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ذالذاکا دسٹرخوان آپ کی تحریروں کی ٹوک پک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکر یہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

صحت و نشوونما میں ڈالدا اسولنگ آئل کی اہمیت

انجذاب و شہوار ہو جاتا ہے اور وٹامن اور مینرلز کی مزید قلت بھی ہو سکتی ہے۔ جسم کو مطلوبہ مقدار میں وٹامن A کی فراہمی نہ ہونے کی صورت میں بڑھاپوں، آنکھوں، جلد، بالوں اور سوفٹ ٹشوز کے متاثر ہو جانے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کی کمی شب کوری، بلا ٹشوز، کورنیا کے خشک ہو جانے اور بینائی کے ناقابل تلافی نقصان، نیز بالوں کا روکھاپن، ناخنوں پر عمودی اجمار ظاہر ہونا، جلد کی خشکی، جھریوں اور بے رونق جلد جیسے مسائل کی وجوہات میں شامل ہیں۔

وٹامن D عمر کے ہر حصے میں ہماری صحت کی بقاء اور تحفظ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ سورج کی روشنی میں چھل قدی اگرچہ وٹامن D کے حصول کا ارازاں ترین ذریعہ قرار دی جاتی ہے لیکن عمومی مشاہدے سے اندازہ ہوتا ہے کہ جدید طرز زندگی کی بدولت ہماری پیشہ مصروفیات اختتام موقع فراہم نہیں کر پاتیں کہ ہم اس سے مطلوبہ فوائد حاصل کر سکیں۔ لہذا اسے باقاعدگی کے ساتھ خوراک کا حصہ بنانے کا اہتمام کرنا ضروری ہو گیا ہے۔ یہ کیلشیم کے ساتھ مل کر ہماری ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے علاوہ استھما، پٹھوں کی کمزوری، قلو، ہائپر ٹینشن، ذہنی دباؤ، ڈیپریس اور مسوزموزوں کی سوجن اور ان سے خون آنے جیسے امراض سے بچاؤ میں بھی معاون ہوتا ہے۔

وٹامن E انتہائی بہترین اینٹی آکسیڈنٹ کہلاتا ہے۔ اس کی ضرورت جلد، بالوں کی صحت اور خوبصورتی کے حوالے سے Artery Clogging Plaque بننے کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہوئے امراض قلب اور ہائپر ٹینشن جیسے امراض سے محفوظ رکھنے کے لئے اہم قرار دی جاتی ہے۔ تمام اشیاء جو ہم خورد و نوش کے لئے استعمال کرتے ہیں، براہ راست ہماری صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں، ان کے معیار اور ان میں شامل اجزاء کے حوالے سے اس بات کو یقینی بنانا کہ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی گئی اعلیٰ ترین معیار کی حامل اشیاء کا انتخاب کریں جو مکمل اور بھرپور صحت زندگی میں کامیابی اور خوشحالی کے حصول کے لئے ناگزیر ہیں۔



جب بھی امور خانہ داری کی بات کی جاتی ہے تو کنبے کی صحت اور خوراک وہ موضوعات ہیں جو سرگرم نظر آتے ہیں۔ خوشحال گھریلو زندگی سے لے کر تعلیم، کاروبار، ملازمت، حصول علم، پیشہ ورانہ کارکردگی غرضیکہ ہر میدان میں کامیابی کا انحصار گھر کے تمام افراد کی صحت پر ہوتا ہے۔ ڈالدا گزشتہ چھ دہائیوں سے معیاری اور صحت بخش مصنوعات کی فراہمی میں مصروف عمل ہے۔ گھر کی مکمل اور بھرپور صحت کے حصول کے لئے کھجندار اور باشعور خواتین خانہ ڈالدا کوکنگ آئل کا انتخاب کرتی ہیں۔ ڈالدا کی انٹر نیشنل بیکنا ٹو جی 60 سالہ تجربہ،

مہارت اور ماہرین کی شب و روز محنت اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ڈالدا کوکنگ آئل میں شامل سن فلاور، کنولا اور سویا بین کے تیلوں میں قدرتی طور پر موجود ضروری غذائیت کو محفوظ کیا جائے۔ یہ اجزاء اومیگا ٹیٹری ایسڈز اور ٹامنز جیسے اجزاء کی شکل میں موجود ہوتے ہیں۔ انتہائی تیز درجہ حرارت اور غیر ضروری ریفاکنگ کی وجہ سے خوردنی تیلوں میں موجود ضروری قدرتی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔ ہماری صحت اور بھرپور نشوونما کے لئے کے ساتھ ساتھ ڈالدا کوکنگ آئل میں وٹامن A، D اور E

اہمیت کا اندازہ لگانے کے لئے ضروری ہے کہ ہم ان کی ہونے والی کیفیات کے بارے میں جانتے ہوں۔ جیسے کہ نظام ہاضمہ سے متعلق اعضاء کے بعض امراض جن میں Crohn's disease کی وجوہات میں وٹامن A کی کمی بھی شامل ہے۔ یہ آہستہ بڑھنے والا ایک دائمی نوعیت کا مرض ہے جو نظام ہاضمہ سے تعلق رکھنے والے کسی بھی حصے کو متاثر کرتا ہے اور بہا اوقات اس حصے کو شدید نوعیت کا نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ آنکھوں کی اندرونی تہ متاثر ہونے کی وجہ سے جسم کے لئے غذائیت اور پانی جیسے ضروری اجزاء کا



سہولت اور جدت صرف دالدا کے ساتھ

ہے اور کنٹینر کے کناروں پر چپکنے لگتا ہے، جس سے وہ چکنا ہوتا ہے۔ یا پھر کسی جار میں آئل ڈال کر چھج کی مدد سے آئل نکالنے کا مرحلہ بھی کچھ آسان نہیں۔ نتیجتاً کوئنگ آئل کا فیاض علیحدہ اور آپ کے لئے چولہے اور چکن کاؤنٹر کی صفائی ستھرائی کی الجھن علیحدہ۔

ان تمام مسائل کے پیش نظر دالدا نے خصوصی طور پر **Save it** تیار کیا ہے جس کی بدولت پاؤچ کا استعمال پہلے سے کہیں زیادہ آسانی کے ساتھ ممکن ہو گیا ہے۔ **Save it** کا مخصوص ڈیزائن اور سائز **دالدا سوکھٹل** پاؤچ کی مناسبت سے تیار کیا گیا ہے۔ لہذا پاؤچ رکھنے میں سہولت ہوتی ہے اور پاؤچ **Save it** کے اندر fix ہو جاتا ہے۔ مضبوط ہینڈل پکڑنے میں اچھی grip دیتا ہے۔ کوئنگ آئل انڈیلنے کے دوران چھلکنے اور آئل چپکنے جیسے مسائل سے محفوظ رہتا ہے۔ پاؤچ کے کئے ہوئے حصہ کو **دالدا** کلب کی مدد سے

کفایت اور سہولت کے پیش نظر پاکستان کی بیشتر خواتین کوئنگ آئل کے پاؤچ پیک کو ترجیح دیتی ہیں۔ ان میں سے بعض خواتین پاؤچ میں موجود کوئنگ آئل کو کسی کنٹینر یا جار میں منتقل کرنے کے بعد استعمال کرتی ہیں۔ ہر ایک لیٹر



استعمال کے بعد کنٹینر یا جار دھو کر خشک کرنا اور دوبارہ مکمل صفائی کو یقینی بنانا بالکل بھی آسان نہیں۔ لہذا کوئنگ آئل کی خوشبو، ذائقے اور معیار کو برقرار رکھنے کے لئے اسے پاؤچ میں رکھ کر ہی استعمال کرنا چاہئے۔ اس صورت میں خاتون خانہ کو کافی مشکلات کا سامنا ہے۔ سب سے

پہلے پاؤچ کھولنے وقت جب اسے ایک جانب سے قیچی کی مدد سے کاٹا جاتا ہے تو کئی مرتبہ پاؤچ میں سے کوئنگ آئل گر کر ضائع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پاؤچ کو رکھنے کا مسئلہ کافی

پریشان کن ہے۔ کوئنگ کے دوران پاؤچ کو پہلے کسی کنٹینر میں انڈیل جاتا ہے پھر کنٹینر سے ڈائریکٹ آئل کھانا پکانے کے لئے نکالا جاتا ہے جس کی وجہ سے کوئنگ آئل چھلک کر ضرورت سے زیادہ مقدار میں کوئنگ تیل میں چلا جاتا ہے یا ارد گرد پھیل جاتا



(پاؤچ کے کئے ہوئے حصہ پر دالدا کلب کا گرامر بن کر دے گا) (پاؤچ کو **Save it** میں رکھ کر دالدا سوکھٹل کی مناسبت سے تیار کیا گیا ہے۔) (پاؤچ کے کئے ہوئے حصہ پر دالدا کلب کا گرامر بن کر دے گا) (پاؤچ کو **Save it** میں رکھ کر دالدا سوکھٹل کی مناسبت سے تیار کیا گیا ہے۔)

رکھ کر استعمال کریں۔ **Save it** کا استعمال نہایت آسان ہے۔ **Save it** کی بدولت کوئنگ آئل بہت ہی آسانی کے ساتھ کسی بھی سائز کے تیل میں نکالنے اس کا مخصوص ڈیزائن

آئل اور پاؤچ دونوں کو گرنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ پاؤچ میں موجود آئل کی خوشبو، ذائقہ اور تازگی برقرار رکھنے کے لئے بقدر ضرورت آئل نکالنے کے بعد گھلے ہوئے حصہ پر **دالدا** کلب لگا کر اچھی طرح بند کر دیجئے۔



مچھلی کی خوبیاں، غذائیت و افادیت

100 گرام یا ساڑھے 3 اونس مچھلی کی غذائی افادیت

96-104	کیلوریز
19-23	پروٹین
0.4-1mg	آئرن
0.6-2mg	پکائی



روغنی مچھلی ہیرنگ، ہیکرل، سالمن، سارڈائنز، ٹرائیڈ
یہ مخصوص مچھلیاں کیلشیم کے حصول کے بہترین ذرائع میں شمار ہوتی ہیں جو ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما اور
جھکڑا ہونے کے لئے نہایت اہم ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں
کہ 100g یا ساڑھے 3 اونس تک روزانہ کیلشیم لینا
ہمارے جسم کی ضرورت ہے۔

فریز کی ہوئی مچھلی کی غذائی افادیت

99-280	کیلوریز
19-27g	پروٹین
9gm	آئرن
0.6g	پکائی

اگر مچھلی کی رنگت متاثر نہ ہو تو یہ تازہ ہی شمار ہوگی۔ روغنی مچھلی کو غذا کا جزو لازماً بنانا چاہئے کیونکہ یہ اومیگا
3 فٹسی ایسڈز کا بہترین ذریعہ ہے۔ علاوہ ازیں وٹامن A اور D کے ساتھ ساتھ وٹامن B12 کی اضافی
مقدار بھی دستیاب ہوتی ہے۔

نٹریجن

200	کیلوریز
15g	پروٹین
0.8mg	آئرن
9g	پکائی

فوزے متعلق افراد نے مچھلی صاف کر کے یا کچھ مختلف مصلحوں میں میرینٹ
کر کے مارکیٹ میں متعارف کرائی اس کے بعد دنیا بھر کے کھاناؤں میں یہ مخصوص ذائقوں کے ساتھ تیار کی جانے لگی۔
چند برس پہلے کی تحقیق کے مطابق صرف برطانیہ ہی میں ہر سال فٹس ٹیکر کی قیمت 22 ہزار لاشی۔ 1955ء میں مچھلی بارفروٹن

کیا مچھلی کا تیل حمل کی پیچیدگیوں میں واقعی مفید ہے؟

اگرچہ اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ اومیگا تھری فٹسی ایسڈ مچھلی کے تیل سے بعض خواتین میں دوران حمل کی پیچیدگیوں یعنی Preeclampsia میں دوران
حمل ہائی بلڈ پریشر اور پیٹاب میں پروٹین کے آنے سے بچاؤ ہوتا ہے۔ تاہم ایک نئی اسٹڈی میں کہا گیا ہے کہ مچھلی کا تیل لینے والی یا نہ لینے والی خواتین میں اس حوالے سے کوئی
فرق نہیں پایا گیا ہے۔ University of Massachusetts سے تعلق رکھنے والی ڈاکٹر لٹانی مورا کا کہنا ہے کہ یہ بدقسمتی کی بات ہے کہ اس اسٹڈی کے نتائج متضام ہیں۔ تاہم
اس کا یہ مطلب نہیں کہ آئندہ تحقیق کے دروازے بند کر دیے جائیں۔ یاد رہے کہ تیل کے دوران شوگر Preeclampsia ایسی پیچیدگیوں میں جن کا علاج نہ کیا جائے تو اس
کے نتیجے میں زچہ اور بچے کے لئے مہلک نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ جن خواتین میں حمل کے دوران ڈیابٹس لاحق ہوا ان میں آئندہ زندگی میں ٹائپ ٹو شوگر یا ڈیابٹس لاحق
ہونے کا خطرہ جبکہ بچے کو کم وزن یا پائوٹس لین کے حوالے سے مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اس طرح Preeclampsia کے حوالے سے بھی کئی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔ اسٹڈی میں
اس حوالے سے مچھلی کے تیل یا اومیگا تھری کو مفید قرار دیا جاتا رہا ہے۔ تاہم آسٹریلیا میں کی جانے والی ایک نئی اسٹڈی کے مطابق ایسا نہیں ہے۔ آسٹریلیائی اسٹڈی کے سلسلے میں
تمام شہر کا کوکروڈ اور میڈیکل تھری یا عام سبزی کے تیل کے تین کپسول دیے گئے۔ شہر کا یا خود اسٹڈی کے اسٹاف میں کسی کو یہ علم نہیں تھا کہ کون مچھلی کے تیل اور کون سبزی کے تیل کے
کپسول کھا رہا ہے۔ شہر کا خواتین میں آٹھ فیصد کوکل کی شوگر اور پانچ فیصد کو Preeclampsia کا سامنا رہا۔ جن عورتوں نے مچھلی کے تیل کے کپسول لئے ان میں سبزی کا تیل
لینے والوں کے مقابلے میں حمل کی ڈیابٹس کا خطرہ تین فیصد اور Preeclampsia کا خطرہ تیرہ فیصد کم ہو گیا۔ تاہم اسٹڈی کے مطابق یہ اعداد و شمار اہمیت کے حامل نہیں، کیونکہ
ایسا ہائی جاس ہوا۔ اسٹڈی کے مطابق اگر آپ حمل کی ڈیابٹس یا Preeclampsia سے بچنا چاہتے ہیں تو اس کے لئے مچھلی کے تیل کے کپسول لینے کی ضرورت نہیں۔ یاد رہے
کہ بہت سی خواتین حمل کے دوران مچھلی کا تیل استعمال کرتی ہیں جو ان کے خیال میں بچے کی دماغی افزائش کے لئے اچھا ہوتا ہے۔ اسٹڈی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے بھی کوئی بات حتمی طور پر نہیں کہی جاسکتی اور حاملہ خواتین کو ضرورت
کی صورت میں مچھلی کے تیل کے استعمال کا سلسلہ جاری رکھنا چاہئے۔





ڈاکٹر جاوید عالم فاروقی

الرجی صرف 'سی فوڈ' سے ہی نہیں ہوتی

ماہر امراض جلد ڈاکٹر جاوید عالم فاروقی سے ملنے

شاہین ملک

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ کچھ کھانے الرجی کر سکتے ہیں، جبکہ الرجی تو کھر کے گرد و خراب اور پلان (پھول کے ذریعے یا زدن) سے بھی ہو سکتی ہے اور اس کی واضح نشانیاں ڈاک بربنا، جھینگیں، آنہ، بوڑھوں اور انگوٹھوں کا حلقہ ہوجانا، جلد پر خارش یا سرخ رنگ کے دھبوں کا ظاہر ہونا یا دھندلے (آدھے سرخ اور) کی شکایت کا لائق ہوجانا ہے۔

معروف ماہر امراض جلد جاوید عالم فاروقی کو آپ نے متعدد ٹیلی ویژن شوؤں کے مارٹک شوز اور صحت کے لئے مخصوص پروگراموں میں جلدی مسائل کے بارے میں ہدایات اور مشورے دیتے دیکھا ہوگا۔ کراچی کے مل پارک جنرل اسپتال میں واقع ان کی کلینک کے باہر ریسیوں کا ٹائٹل بندھا ہوا تھا، لیکن ڈاکٹر خان سے گفتگو کرتے کا وعدہ جماتے ہوئے انہوں نے ہمیں اپنا قیمتی وقت دیا۔ ہمارا سوالی فیوڈ الرجی سے متعلق تھا۔ یہ کیوں کئی اقسام اور کتنے عرصے تک محیط ہو سکتی ہے۔ اس کا علاج اور مل کیا ہے؟ عمر کے کس حصے میں ہوتی ہے یا عمر کی کوئی قید نہیں؟ اور یہ کہ... مگر ٹھہریے ڈاکٹر صاحب کی گفتگو پڑھئے۔

”الرجی کسی بھی طرح کی ہو، اندرونی جسمانی یا بیرونی عوامل کے طور پر، ہوتی ہے، نچرل ہی ہے۔ یعنی ہمارا جسم جس غذائی یا باجیاتی تبدیلی کو قبول نہیں کرتا اس کا فوری عمل ظاہر کر دیتا ہے۔ ایک جراثیم یا ایڈجنٹ ہے جو جسم میں داخل ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ کے میکینزم کے تحت شدید حساسیت کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے اور قدرتی طور پر آجاتی ہے۔ جب تک وہ پوری چیز جسم سے خارج نہ ہوجائے طبیعت معمول پر نہیں آتی۔ اگر یہ چیز جذب ہوجائے تو ڈائریا کی صورت میں سامنے آتی ہے۔ سب سے پہلے تو زبان ہی

متاوتی ہے کہ کھانا غذا معر ہو سکتی ہے۔ قدرت نے ہمیں ایسے Taste Buds دیئے ہیں جو الارام دے دیا کرتے ہیں۔ اس کے بعد اگر خارش بڑھ جائے، جلد پر سرخ دھبوں کے نشانات ابھرنے لگیں یا غذا خوشبو سے زہر خور کی خون میں شامل ہوجائے تو مریض کے اندام میں باؤز تشکیل پاتی ہیں۔ جو الرجی کو بڑھنے سے روکتی ہیں۔

”سی فوڈ پر دھن کی خوش بھل ہے، اگر کسی کو ان سے الرجی ہو جائے تو وہ کیا کرے؟“



”پہلے تو میں یہ واضح کر دوں کہ صرف سی فوڈ چھلی، جھینگے اور ککڑے وغیرہ ہی الرجی نہیں کرتے، بڑا گوشت، ذریعہ پڑاؤ کش، مگن، میوہ جات،

سویا بینز اور کچھ additives بھی الرجی کا باعث بن سکتے ہیں۔ چھلی اور جھینگوں میں چونکہ پروٹین کی وسیع تر مقدار موجود ہوتی ہے اس لئے یہ عموماً سامنے میں آتی ہے۔ احتیاطی تدبیر یہ ہو سکتی ہے کہ جیسے آپ کسی کا سبکبک کو استعمال کرنے سے پہلے کالانی یا کھانی پر اسکن ٹیسٹ کر لیتے ہیں ویسے ہی پرلاوالہ غذا کی تازگی اور ڈالنے کو ظاہر کر دیتا ہے۔ دوسرے ایک مرتبہ اگر الرجی کا نقصان جھیل کے ہوں تو اگلی مرتبہ اس غذا کو استعمال کرنے سے قبل کوئی استغی الرجی ضرور لے لیں۔ پچاسیوں جسم کی استغی الرجیز دستیاب ہیں مگر خود علانی نہ کریں۔ کسی لائق اور مستند ماہر جلد سے اپنا مسئلہ بیان کر کے بہتر اور استعمال کی جا سکتی ہے۔“

”سی فوڈ سے الرجی کیا یا سی اور پرانی غذا میں لینے سے پاک بھی ہو سکتی ہے؟“

”یہ بھی ممکن ہے اس لئے کہ چھلی اور جھینگے کے بعد ناک ترین غذا میں ہیں اور کیکڑے یا مچھلیوں کے خیر باری اور پکاتے جنت خواتین کو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے اور ساتھ ہی ساتھ یہ بھی یاد رکھیں کہ پیشین ہادی جلد ناخن، بالوں اور جھوٹی صحت کے علاوہ کولاجن کے لئے بہت ضروری ہے۔ اگر پاک ہوجائے تو بوڑھوں سوچ جاتے ہیں مگر خارش ہو سکتی ہے لہذا پریشانی کو بہت دلوں تک مسئلہ کرنا بھی نہیں چاہئے۔ کوشش کریں کہ کسی چیز کی استعمال ہی نہ کریں جن کی تازگی مشکوک ہو۔ چھلی بہت بڑی صحت خدائی ہے اور انسانی جسم کو دھتکی حصوں میں پریشانی دیکھ رہی ہے۔ جسم کے عضلات اور فوڈ کو برقی عمر کے اثرات سے تحفظ کے لئے کولاجن کے لئے بہت اہم غذا ہے۔ لہذا مزید ناک نہ کریں مگر صاف تھری ادا تہ غذا لیں۔

”ارے! مچھلیوں کی myth کے بارے میں میں نے ٹیکسٹ کا نقد نظر کیا ہے۔ یہ کون سے R دالے مینے ہیں جن میں چھلی کھانے یا پیر کرنے کے مفروضے قائم کر لئے گئے ہیں؟“

”سب بے کار اور فضول سی باتیں ہیں۔ لوگ بغیر سوچے سمجھے کسی مفروضے کو سچائی

سے تعبیر کر دیتے ہیں۔ چھلی سال بھر بھی کسی بھی شکل میں کھائی جا سکتی ہے۔ گوشت کوئی بھی ہو جسم کا درجہ حرارت بڑھاتا ہے۔ یہ کہنا کہ چھلی گرمی کرتی ہے غلط ہے۔“

”مچھلی کی مرض چھل پروردہ پی لینے سے ہوتا ہے یا اس کی کوئی اور جلی دودھ ہیں؟“

”مچھلی کی یا جسم پر سفید داغ ابھرتا قطعی طور پر جینیاتی مرض ہے۔ یہ سمجھنا بھی سراسر حماقت ہے کہ چھلی کھانے کے بعد دودھ پی لینے سے ایسا ہوا۔ یہ سائنسی اصطلاح میں Leucoderma Vitiligo کہلاتا ہے۔ جس میں جلد کا Pigment بدل جاتا ہے، بلکہ ختم ہونے لگتا ہے۔ حضرت موسیٰ کے زمانے میں بھی یہ مرض موجود تھا اور وہی اس کا علاج تجویز کرتے تھے۔ یہ تکلیف ہار سوز کی خرابیوں کی وجہ سے بھی ممکن ہے۔ اس کا قطعی کسی طرح بھی چھلی اور دودھ سے نہیں ہوتا۔“

”انتہائی خطرناک صورت حال کب پیدا ہوتی ہے اور مریض کو فوری طبی امداد کیسے پہنچانی چاہیے؟“

”الرجی خطرناک چیز ہے، یہ صرف چھلی یا جھینگے کھانے سے نہیں ہوتی، لیکن اگر شدید دوریت کی ہو تو سانس کی بندش ہو سکتی ہے۔ تاہم میں سوزش ہوجانے تو لہذا نوزد ہو سکتا ہے۔ انسانی باؤز کا نشوزش دہ جانا blood stream میں داخل ہوجانا ایک مرحلے پر انسانی زندگی سے بھی ہاتھ جوڑیشتا ہے۔ فوری طبی امداد صرف ماہر ڈاکٹر ہی دے سکتا ہے لہذا اسپتال تک جانے میں تاخیر نہ کرنا چاہیے۔“

”الرجی سے جڑے ہوئے امراض کون کون سے ہیں؟“

”خمن میں سے ایک بچے کو دہ، انگریز بھایا بخار ہوجاتا ہے۔ گیارہ برس کا بچہ قدرے صحت مند ہو تو دوسری بات ہے دوجھل جاتا ہے۔ 10% جوانوں کو انگریز بھایا اور دھندلے ہو سکتا ہے اور کچھ ای کو بخار آگیرتا ہے۔ کھانا بھسم نہ ہونے کی شکایت الرجی سے ذرا مختلف ہوتی ہے۔ ان دونوں کیفیٹوں کو پیچیدہ پیچیدہ محسوس کیا جاتا چاہئے۔ فرق صاف ظاہر ہے کہ کھانا بھسم نہ ہونے کو معدے کے بیماری پرانی کی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ مچھلی اور اس سے تیار کی گئی غذا میں کھانے سے کسی حساس شخص کو دودھ ہو سکتا ہے۔ بہت دیر تک کھانا بھسم نہ ہونے کو سرورن کلی اور دوسرے مسائل ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ یہ اسرار انسان خود سمجھتا ہے کہ کس وقت کیا کھانا کھانے سے یہ تکلیف لاحق ہوتی ہے اور آئندہ احتیاط کیسے کی جائے۔“

”کیا الرجی ایڈیٹکس جسم کے کسی حصے میں ظاہر ہو سکتے ہیں؟“

”بالکل یہ کبھی کبھی تو کبھی کبھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔ شدید ترین الرجیز کو anaphy laxes کہتے ہیں۔ عمر کی بھی کوئی قید نہیں۔ ہر انسان خود اپنے اوپر تجربہ کر کے خود کو الرجی کے ری ایکشن سے محفوظ کر سکتا ہے۔ جلد یا mucous membranes میں جسم ایک مخصوص نیکیل histamine بناتا ہے۔ اس جزو کا کام کھانے کے بعد کیکڑے کو سرورن کرنا اور مریض دوران خون کے بہاؤ میں تیزی بھی لاتا ہے۔ جب فوڈ الرجیز جسم میں داخل ہوں تو histamine اور دوسرے کیمیائی اجزاء تیزی سے اور زیادہ تعداد میں بنتے ہیں۔ یہ explosion خارش، ورم، جھینگوں، ڈائریا اور دوسرے امراض کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ جب جسم دان یا نیکل ہوگا تو الرجی کی علامتیں ظاہر ہوں گی، مگر بہتر یہی ہے کہ استغی الرجی سے کر پروٹین کھانے کی ضرورت پوری کر لی جائے یا پھر پروٹین کی اور شکل میں لے لیں، لیکن چھلی قطعی طور پر نہ کھانا سسٹکا کا معاملہ نہیں ہے۔“

”الرجی یعنی دھماکہ سبب جسم پر خون میں الرجی پیدا کرتے ہیں کون کون سے ہیں؟“

”دیکھئے وہ تو پاتھو جالورجی ہو سکتے ہیں۔ پرنڈوں، بلیوں، کتوں کے بال اور پر بھی ہو سکتے ہیں۔ قائلین میں جی رہنے والی مٹی، بلی، مٹی، شوق اور دھرت سے پانی پانی ہے لیکن اس کی سانس اور کھال میں ایسے الرجیز ہوتے ہیں کہ ان کے کھر چھوڑنے کے چھ ماہ بعد بھی اس کی الرجی کے اثرات گہری میں موجود رہتے ہیں۔“



ماہی گیر عورتیں! جن کی خوشحالی سمندر سے جڑی ہے

مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کا روزگار محدود ہوتا جا رہا ہے

محرم

بتاتی ہیں کہ یہاں ہم جڑسہاہس سے پانی کی بندوبست کو ترس رہے ہیں۔ کھارے پانی سے نہاتے ہیں، کھانا پکاتے ہیں اور وہی تین روپے میں ایک باٹی ملتا ہے۔ ہمارے علاقے میں بجلی کو سال بھر نہیں آتی، مگر ابھی جائے تو بارہ ماہ کھینے بند رہتی ہے۔ اسپتال والے بیماروں کو وہاں نہیں دیتے۔ اسکول میں استاد پڑھاتے نہیں آتے۔ ہمارے بچوں کا مستقبل تاریک ہے۔ لکھنا ہے کہ وہ بھی ہماری طرح ان پڑھہ جائیں گے۔

ماہی گیروں کی فلاح کے لئے سرگرم تنظیم کی عہدہ دار طاہرہ علی بھٹی ہیں کہ ماہی گیر عورتوں کے مسائل دن بہ دن بڑھتے جا رہے ہیں۔ پہلے یہاں کی بہت سی عورتیں چھلیاں پکڑنے کے جال بناتی تھیں لیکن مبینی جال کے آجانے سے ان کے روزگار پر بہت اثر پڑا ہے۔ مبینی جال کی وجہ سے چھلیوں اور چھنگوں نسل کشی بھی ہو رہی ہے۔ اس کے علاوہ ہماری

عورتیں سمندری جزیروں پر جا کر چھلیوں کا فکا اور بعض جال سے چھلی کالے کا کام کرتی تھیں۔ لیکن اب غیر مقامی لوگوں کی آمد کی وجہ سے وہ جزائر پر جاتے ہوئے جھجک محسوس کرتی ہیں۔ اس طرح ان کے ذریعہ معاش پر پابندی لگتی جا رہی ہے۔ فیکٹری جا کر جھینگے صاف کرنے والی عورتوں کو بھی روزگار نہیں مل رہا ہے۔ اب ان کی جگہ افغان عورتیں رکھ جا رہی ہیں، کیوں کہ وہ اور ٹائم بھی کرتی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ یہاں کے گورنمنٹ اسکول اور کالج میں خوف و ہراس اور سہولیات کے فقدان کے باعث اساتذہ نہیں آتے۔ حکومت اس علاقے کے مسائل پر توجہ دینے کے لیے تیار نہیں۔ برف میں رکھے جی جھینگے صاف کرنے

والی عورتوں کی اٹھیاں نئی طرح سے جھل جاتی ہیں، وہ متعدد جلدی امراض میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ سندھ گورنمنٹ اسپتال والے غریب عورتوں اور بچوں کو اپنے پاس سے ادویات نہیں دیتے۔ مریضوں کی حالت زیادہ بگڑ جاتے تو یہاں کے ڈاکٹر مول اور جٹاں اسپتال جانے کا مشورہ دے کر گورنمنٹ سے ہرچیزے تنخواہ لینے ہیں۔ دورانِ زندگی خواتین کو بہت دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مدنی صد خواتین راستے ہی میں دم توڑ جاتی ہیں۔

طاہرہ علی نے مزید کہا کہ جھینگے پکڑنے والے کارخانوں میں عورتیں روزانہ اجرت پر کام کرتی ہیں، انہیں ٹرانسپورٹ کی سہولت نہیں ملتی، وہ پیدل جاتی ہیں، اس کے علاوہ لیبر لا اور سوشل سیکیورٹی کا بھی خیال نہیں رکھا جاتا۔ ہم نے عورتوں کی معاشی بدحالی کو ختم کرنے اور تباہ روزگار فرار ہم کرنے کے لئے دست کاری سینٹر اور کمیونٹی سینٹر کھولے ہیں۔ اب ہمارے ہاں کی تقریباً پندرہ سو عورتیں گارجنٹس فیکٹریوں اور دیگر جگہوں پر ملازمت کر رہی ہیں۔ حکومت کے پاس وسائل ہیں اور ماہی گیر عورتوں کو بنیادی سہولتیں اور روزگار کا تحفظ فراہم کرنا اس کی ذمہ داری بھی ہے۔ مئی جون جولائی میں ڈوبنے کے خطرات کی وجہ سے چھلی پکڑنے پر پابندی عائد ہوتی ہے۔ اس دوران یہاں کی عورتوں کو مزدوری نہیں ملتی اور اپنے گھر کی کفالت کرنے والی ماہی گیر عورتوں کے لئے روزمرہ کی ضروریات پوری کرنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے، اس لئے انہیں ماہانہ لائسنس دینے کا سلسلہ شروع کیا جاتا ہے۔

مہنگائی آسمان سے تاشیں کر رہی ہے لیکن چھلی اور جھینگے کے دام میں مہنگائی کے حساب سے اضافہ نہیں ہوا۔ راشن ڈسٹریبلو جال و دیگر سامان دن بہ دن مہنگا ہو رہا ہے۔ جب کہ یو بادی، ہولڈرز، ٹیماکان، ایکسپورٹرز، مختلف ہاتھوں سے چھلی کا ریت کم کر دیتے ہیں۔ ماہی مرضی کے مطابق فیروز خان پور سٹیج کاٹتے ہیں۔ ملک کی سب سے بڑی چھلی مارکیٹ کراچی شاپ مارٹر میں چھلی کی درآمد پر پابندی ہے۔ یورپی ممالک نے مارکیٹ میں مبینی نہ ہونے کا بہانہ بنا کر چھلی خریدنے کی بند کر دی ہے۔ ان تمام وجوہات کے باعث ماہی گیر مزدوری اتھارڈ میں روزگار ہیں۔ ایسے میں ماہی گیر عورتوں کی بنیادی ضروریات زندگی، تعلیم، صحت اور روزگار کے تحفظ کا ذمہ دار کون ہے؟ کھیر کے لئے ہی آئی ڈراما ہے۔

لیک زمانے سے ساحلی پٹی کے قریب آباد بستیوں میں رہنے والی لاکھوں عورتیں ماہی گیری کی صنعت سے وابستہ ہیں۔ وہ صبح سویرے پانی کی تلاش میں کھڑے لے کر نکلتی ہیں۔ کڑیاں لگاتی ہیں، چھلیاں پکڑنے کے جال بناتی ہیں، پھلیوں میں کشتیاں چلاتی ہیں، جزیروں پر جا کر چھلیاں پکڑتی ہیں، جھینگے چھلی صاف کرتی ہیں۔ لیکن انہیں کڑیاں پکڑنے کی ہشک، ٹرانزیشن، نقصان دہ جال، سمندری آلودگی، چھلی کے زرخ میں کمی، سیکورٹی، لیکچر، جزیروں کی زیادتی، سمندری جزیروں، ڈیلٹا کی تباہی کی وجہ سے ان کے حالات سدھرتے دکھائی نہیں دیتے۔ وہ آج بھی تعلیم، صحت اور لگے بندے روزگار سے محروم ہیں۔ ہم نے ابراہیم حیدری جا کر ماہی گیر عورتوں کے مسائل جاننے کی کوشش کی، بات چیت نہ رہا کرتیں۔

نسرین باجی بچوں کی ماں ہیں۔ میاں کو کبھی مزدوری ملتی ہے، کبھی نہیں ملتی۔ پہلے بیچ لایا جاتا تھا اور جب چھلی جھینگے لایا جاتا تھا

انہیں جاتے وقت وہ کرگمری ہوئی چھلی جھینگے اپنے قلیوں میں بھر کے لے آتے۔ ماں انہیں صاف کر کے کچل کودتیں اور داریت جا کر کچا آتے۔ اس طرح وہ اپنے گھر کا دیا پورا کرتی تھیں۔ پہلے دس کلو کی ایک باٹی صاف کرنے کے پچاس روپے مل جاتے تھے اور وہ دن بھر میں دس تین باٹیاں جھینگے صاف کر لیتی تھیں لیکن اب مزدوری نہیں مل رہی ہے۔ نسرین بتاتی ہیں کہ معاشی تنگی کی وجہ سے انہوں نے دو تین سال ایک جھنگے میں جہاد پونے پونے اور بڑن دھونے کا کام بھی کیا، پھر وہ بیگ صاب باہر چلی گئیں، اس لیے وہ بے روزگار ہو گئیں۔ نسرین اپنے مسائل کا ذکر کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ یہاں پانی کی بہت قلت ہے۔ تین روپے میں ایک باٹی کھانا ملتا ہے۔ بارش کی وجہ سے بھی جہاد ہو گئی تھی، اب تک اس کی حرمت نہیں کروا سکی۔ مہنگائی دن بہ دن بڑھتی جا رہی ہے، ایسی صورت میں بچوں کو دوست کی روٹی سوکھی روٹی کھا کر اچال ہو گیا ہے۔

مزید پوچھے وہ بتائیں کہ ساتھ چھلیاں پکڑنے جاتی ہیں۔ وہ اپنی چھوٹی سی لایچ میں کالے پینے کا سامان رکھتی ہیں اور پھر سندھ سے 7 کلو میٹر دور واقع جزیر سے چھلیاں پکڑتی ہیں۔ بعض دفعہ انہیں وہاں چار دن بھی لگ جاتے ہیں اور لایچ خراب ہو جانے کی صورت میں کھانے پینے کو بھی کچھ نہیں ملتا۔ پھر انہیں وہاں آئے والی لایچ کا انتظار کرنا پڑتا ہے، جو انہیں جزیر سے واپس لے آئے۔ عزیز کا کہنا ہے کہ جزیر سے چھلی پکڑنے کا کام قدرے مشکل ہے، وہ ایک ہاتھ سے پکھنی ہوئی چھلی نکالتی ہیں تو دوسرا ہاتھ

جال میں ہوتا ہے، پھر سمندری لہریں بار بار ان کے اوپر آتی ہیں۔ بعض اوقات بڑی چھلیاں جال میں پھنس آ جاتی ہیں لیکن بہت خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ ایک دفعہ جب وہ جزیر سے چھلیاں پکڑ رہی تھیں تو ایک چھلی کا بچہ زندہ تھا، اس نے ان کے ہاتھ پر چھپنا مارا لیکن خوش قسمتی سے اس کے دانت ان کی قمیص کی آستین میں گھس گئے۔ عزیزہ جال سے چھلیاں نکال کر بیچ کرتی ہیں اور برف میں محفوظ کر کے جزیر سے واپس لواتی ہیں۔ وہ اپنے گاؤں کے قریب واقع سمندر سے جھینگے بھی پکڑتی ہیں، کبھی ہیں کہ جب سے سمندری جزیروں پر باہر کے لوگ آئے لگے ہیں، انہوں نے کام پر جانا کم کر دیا ہے۔ کبھی کبھی وہ موتی ہیں کہ بڑی لاکھوں والے بہت کم دے ہیں لیکن ہم غریب لوگ ایک سے ذیادہ لاکھ کی لایچ تمام محنت مزدوری کرنے کے بعد بھی نہیں خرید سکتے اس لیے چھوٹی لایچ سے کام چلاتے ہیں۔

رجسٹرڈ ٹریڈری سے چھلی پکڑنے کا جال بنا کر اپنا گزروں کرتی تھیں۔ لیکن اب اپنے ہاتھ کے خیر سے دھڑی کمانے والی خاتون کا روزگار بھی کیا ہے وہ کبھی ہیں کہ جب سے مبینی جال آیا ہاتھ سے بنائے جانے والے جال کی کھت نہیں رہی، ایک جال بنانے میں لگے ڈیڑھ سے دو گینے لگ جاتے تھے، جس کا مواضع چار بڑا روپے ملتا تھا۔ مبینی جال بہت مضبوط ہوتا ہے جب کہ ہاتھ سے بنائے جانے والا جال سمندر کے کھارے پانی سے جلد گل جاتا ہے اس لیے آج ہاتھ سے بنائے جانے والے جال کی ضرورت نہیں رہی۔ جھینگے صاف کرنے کی مزدوری بھی نہ ہونے کے برابر ہوتی جا رہی ہے۔ اپنی مشکلات کا ذکر کرتے ہوئے وہ



جھینگے صاف کرنے، جال بنانے اور چھلی پکڑنے والی عورتیں اب متبادل روزگار کی تلاش میں سرگرداں و پریشان ہیں



بریانی آف دی سینر

دنیا بھر میں پھیلی اہتمام سے پکائی جاتی ہے۔ ہر خطے کی ثقافت مقامی ذائقوں سے ہم آہنگ ہوتی ہے تو پھلی کے گوشت کے نئے نئے روپ اور ذائقے سامنے آتے ہیں۔ دنیا بھر کے کھانوں میں وراثی کا نظر آنا اس رائے کی تصدیق کرتا ہے۔ کراچی کا سو پولیشن شہر ہے۔ یہاں آپ کو روایتی پھلی کھانی ہو تو برنس روڈ سے بہتر شاید ہی کوئی دیکر جگہ ہو۔ لیکن ٹھہریے ذکر کرتے چلیں ان ہزاروں کی تعداد میں چائیز اور پھر مربی، جاپانی، میکسیکن اور براہویا قانوس کے مخصوص ذائقے پیش کرنے والے ریسٹورانوں کا جنہوں نے پکوانوں کی ثقافت ہی بدلی کر رکھی ہے۔

یوں تو چائیز اور دیگر ریسٹورانوں میں ٹو سٹک اور باری کیو برائے علاوہ کالاماریش دستیاب ہوتی ہے۔ لیکن یہ ایلٹ کلاس کے ہوٹل عام آدمی کی دسترس میں نہیں رہتے۔ پھلی کھانے کی ایسی ہی ایک اچھی جگہ کفشن برج کے دائیں جانب واقع ہے۔ Biryani of the Seas سید علی رضا عابدی نے پھلی برآمد کرنے کے کاروبار کو دست دیتے ہوئے ہم جیسے پھلی کھانے کے شوقین لوگوں کے لئے ایک وسیع تر پلیٹ فارم مہیا کر دیا ہے۔ یہاں سے سمندر بہت قریب تو نہیں ہے، لیکن کفشن سمندری ہواؤں



اس پرانے ڈھابے اور نئی وضع قطع کے ریسٹورانٹ میں تمام پکانے والے بنگالی ہیں جن کے پکانے کے ڈھنگ اور ہاتھ کے ذائقے سے متعلق دو مختلف آراء تو ہو ہی نہیں سکتیں

میں رچا

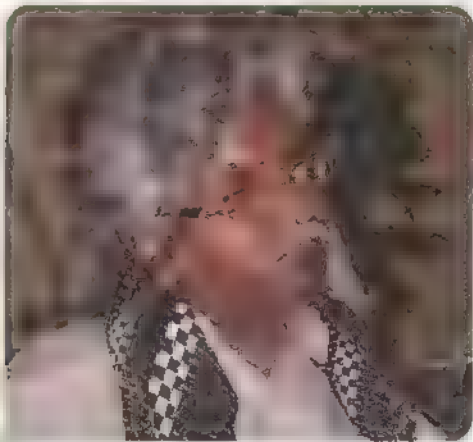
بسا علاقہ ہے۔

بنگالی جیسا اچھا خانا شاید ہی کوئی ہو۔ جو پھلی کے نازک

گوشت کو مہارت کے ساتھ پکانے علی رضا کے اس پرانے ڈھابے اور نئی وضع قطع کے ریسٹورانٹ میں تمام پکانے والے بنگالی ہیں جن کے پکانے کے ڈھنگ اور ہاتھ کے ذائقے سے متعلق دو مختلف آراء تو ہو ہی نہیں سکتیں۔ کراچی آئے تو بریانی آف دی سینر جانا نہ بھولے بلکہ یہ تو کفشن برج ہی پر اپنی سوندھی اور متوالی خوشبو سے آپ کا راستہ روک لے گا۔

علی رضا نے بوشن سے بین الاقوامی ثقافتوں اور مختلف قوموں کے کھانوں کی تہذیبوں کا مطالعہ کرنے کے بعد کراچی آکر سڑک کنارے پھلی کا ڈھابا کھولا۔ پہلے دو برسوں میں ہی اس ڈھابے نے ہوم ڈیوری، ٹیک آؤے اور مختصر سے رہتے ہیں نشستوں پر مشتمل ریسٹورانٹ کا آغاز کر دیا۔ یہاں بیک وقت سی فوڈ چائیز، انالین، پاکستانی، ساؤتھ انڈین اور گوا کی ڈشز دستیاب ہیں۔ آپ کو پھلی کا سائن درکار ہو یا کڑا ہی، بن کباب، سوپ، پارلی کد، پاستا، اسٹیک، روٹز، ڈوسا اور بریانی کی شکل میں، نام لے کر طلب کیجئے۔ آپ کو اپنے انداز سے بڑھ کر کھانے کا لطف آئے گا۔ ایک انوکھی بات یہ ہے کہ علی اپنے اسٹاف کے ساتھ بغیر ٹیکس پکاتے بھی دیکھے گئے ہیں۔ وہ اپنے کائنات میں کچھ اس طرح عمل ل جاتے ہیں جیسے انہیں برسوں سے جانتے ہوں اور شاید یہ ان کے پیش کردہ پکوانوں





محمد علی شاہ

ہماری آنکھوں کے سامنے لال ریت اور نیلے پانی کا ساحل کہیں کھو گیا ماہی گیر آج تک اپنے بنیادی حقوق سے محروم ہیں

پاکستان فشر فوک فورم (PFFF) کے چیئرمین محمد علی شاہ سے بات چیت

محمد حسن

پاکستان کے ساحلی علاقوں، دریاؤں، جھیلوں کے کُرب و جوار میں موجود چھپروں کی بستیوں اور آبادیوں کا جائزہ لیا جائے تو ہمیں لاکھوں ماہی گیر زندگی کی بنیادی سہولیات سے محروم نظر آتے ہیں۔ وہ بدترین معاشی بدحالی کے باعث کسمپرسی کی زندگی گزارنے پر مجبور کر دیے گئے ہیں۔ ان کے حالات رمدی ہسپتائے، پینے کے صاف پانی کی فراہمی، صحت کی سہولتیں، تعلیم، روزگار کے مواقع مہیا کرنے کی ذمہ داری یقیناً حکومت کی ہے۔ چھپروں کے ختم ہوتے مسائل پر بات چیت کرنے کے لئے ہم نے ملک گیر سطح پر ماہی گیروں کے حقوق کے لئے جدوجہد کرنے والی غیر سرکاری آرگنائزیشن پاکستان فشر فوک فورم (PFFF) کے چیئرمین محمد علی شاہ سے رابطہ کیا۔ آپ انسانی حقوق کے لئے بھی سرگرم رہتے ہیں، گفتگو کرتا رہیں گے۔

بات چیت کے دوران ان کے قیام کی ضرورت کیوں محسوس ہوئی، جبکہ یہ ایک ترقی یافتہ ملک کی شکل اختیار کر چکی ہے؟

مہمبہ: ہستوں کا ایک سو پچاس فیصد حصہ کھیتی سے تھا۔ غار ہے، ہم ان میں رہتے آج ہمارے بال غنید ہو گئے ہیں۔ ہمیں چھپروں سے مسائل کا گہرائی سے مشاہدہ کرنے کا موقع ملا۔ ہمارے دل کڑھتا تھا کہ ہماری کھیتی سیاحی، مہمبہ اور معاشی سطح پر بہتر ہوئی جارہی تھی۔ لیکن میں سوال اٹھاتے تھے کہ کھیتی تو دراصل ماہی گیروں کی ہستی ہے۔ ہم کوٹ کراچی کے وارث ہیں تو یہ ہماری ایک نظر غارت سے جانے والی کھیتی کی شکل اختیار کر رہی ہے۔ ہم زندگی کی بنیادی ضروریات، پینے کے صاف پانی، تعلیم، صحت اور روزگار کے مواقع سے محروم ہیں۔ سارا کچھ ہمارے ہاتھوں سے غارت ہو رہا ہے۔ ہماری آنکھوں کے سامنے لال ریت اور نیلے پانی کا ساحل بیک وائر میں پھنچ چکا ہے۔ ہمارے دل میں کئی روزگار کے مواقع محدود تھے وہ ہوتے جا رہے تھے۔ ہمارے سامنے یہی شکل، جس جہاں کو دیے گئے۔ ان تمام مسائل کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے حقوق کی بحالی اور انسانی حقوق کے لئے ہمیں ایک عرصے سے قومی سطح پر ایک مقصد پیش کر رہے ہیں ضرورت محسوس ہو رہی تھی۔

2008 کو ہم نے چھپروں کے مسائل پر ایک سیمینار منعقد کیا تھا جس کے اختتام پر شرکاء کی مشترکہ رائے دہاں سے نکلتے ہوئے پاکستان فشر فوک فورم کی بنیاد رکھی گئی (آرگنائزیشن کو 2002ء میں ریزولوشن یا ایجنڈا کی مراد میں ماہی گیروں کو متحد کرنے کی تحریک چلائی گئی۔ یہ تحریک بننے سے پہلے آرگنائزیشن کو منظم کرتے تھے۔ ماہی گیروں کے مسائل میں رہتے ہیں۔ ولس ریکارڈ اور بلوچستان میں بھی ہے۔ اس لئے پاکستان بھر میں پائس بنائے گئے۔ ساتھ ہی ماہی گیروں کا روزگار بچانے اور ان کے مسائل حل کرنے کے لئے بھی جدوجہد کرتے رہے۔ آج ہمارے 600 افراد ممبران ہیں اور سندھ، بلوچستان، پنجاب اور بہار کوٹھو میں 10 فیصد چھپروں سے جہاں کی حقوق کی بحالی کے لئے سرگرم ہیں۔

”PFFF“ کیا مقصد یا ہیں اور کیا آپ دو درجنوں سال کے تحت اس میں تبدیلی بھی کرتے ہیں؟

ہماری آرگنائزیشن کے غرض مقصد میں تبدیلی نہیں ہے۔

1۔ سمندر، دریاؤں، جھیلوں اور آبپاشی کے جہاز حقوق دارانے اور ماہی گیری کی تقابلیت اور روزی کے لئے جدوجہد اور ایڈوکیٹ کرنا۔

2۔ سمندر، دریاؤں اور جھیلوں کے وسائل کو نقصان پہنچانے والے عوامل و عناصر کے خلاف جدوجہد کرنا اور ممالک کے تحفظ کے لئے ملوث تدابیر اختیار کرنا۔

3۔ ایڈوکیٹ اور ایڈوکیٹ کی فراہم پر مکمل طور پر بنی ہوئے عائد کرنے کے لئے پیشکش کرنا اور ماہی گیروں کے انسانی حقوق کے لئے جدوجہد کرنا۔

4۔ ماہی گیری کی نئی سے ساتھ ہی جتنی قائم کرنا۔

5۔ سمندر، دریاؤں اور جھیلوں کو ماحولیاتی تباہی سے بچانا اور برقی آلودگی کی روک تھام کے لئے کاوشیں کرنا۔

6۔ ماہی گیروں کی فلاح، تعلیم اور صحت کے لئے کام کرنا اور ان کے آئینی کے جہاز ذرائع تلاش کرنا۔

7۔ دریاؤں اور جھیلوں سے ٹھیکہ داری کی نظامت کے تحت اور اسٹیشن سمندر قائم کرنے کے لئے جدوجہد کرنا۔

8۔ پاکستان سمندر سمندر کے ساحل کے لئے کے مستقل انجمن ملنے کے لئے کی جانب بھی کوشش کرنا۔

9۔ ماہی گیر حقوق کے مسائل کے حل کے لئے جدوجہد کرنا اور ان کے لئے تہذیبی ذرائع آمدن تلاش کرنا۔

جہاں تک مسائل کی مناسبت سے تہذیبی کا سوال ہے تو چھپروں کی بحالی کے لئے ہم غرض مقصد میں تبدیلیاں بھی مانتے ہیں۔ جب ملک میں مارشل لا حکومت آتی ہے اور ہمیں لگتا ہے کہ ہم اپنی کھیتی کے حق کے لئے آواز بلند نہیں کر رہے ہیں تو پھر ہم ہمارے، وکیلوں، روزمرہ کی کوئی تحریکوں میں بھی شامل ہو جاتے ہیں۔

”آپ کی نظر میں چھپروں کے کل اور آج کے مسائل میں کونسی خاص فرق ہے؟“

”ہم نے خیال میں جیسے جیسے وقت آگے بڑھا ہے مسائل میں شدت انگیزی آتی جا رہی ہے۔ ماہی گیر آج تک اپنے بنیادی حقوق سے محروم ہیں۔ ہم نے جمہوریت ہو یا آمریت، ہر دور حکومت میں چھپروں کے حالات زندگی بہتر بنانے کے لئے کوششیں جاری رکھی ہیں۔ ہماری تحریکیں آمریت کے دنوں میں بھی کامیابی سے ہمکنار ہوئی ہیں۔ آپ کو یاد ہوگا بدین کے ساحلی علاقے پر بریجنز مسئلہ تھی ماہی گیری کی صنعت پر 1977ء میں ٹھیکہ داری نظام چل رہا تھا اس حوالے سے ہم نے 2000ء سے 2004ء تک مسلسل کوششیں کیں اور بدین سے ٹھیکہ داری نظام ختم کر دیا۔ سندھ کے ضلع پٹنہ کی ماہی گیری پر ٹھیکہ دارانہ نظام رائج تھا۔ اس کے

خلاف تحریک چلائی اور اپنے مقصد میں کامیاب ہوئے۔ اسی گیری کے دوران پاکستانی اور ہندوستانی سرحدوں کو پار کر جانے والے چھپروں کے جنسین گرفتار کر لیا جاتا ہے۔ انہیں یہاں اور وہاں سال قیدوں میں سمجھوتہ میں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ ان کے عزیز بڑا کا قریب بھی سخت اذیت و مشکلات سے دوچار ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں بھی ہم سرگرم ہیں۔ انڈین اور پاکستانی سول سوسائٹی بھی ہمارا ساتھ دے رہی ہے۔ ماہی

گیروں کی گرفتاریوں کے خلاف جدوجہد کے نتیجے میں دونوں طرف کے ماہی گیر سیزر ہونا شروع ہوئے ہیں، لیکن اب تک گرفتاریوں کا سلسلہ مکمل طور پر بند نہیں ہو سکا ہے۔ چھپروں کے لئے استعمال ہونے والے نقصان دہ جالوں کی وجہ سے بھی چھپروں کی پیدوار میں کمی رہی ہے۔ جس کے منفی اثرات ماہی گیری کی معاشی حالات پر پڑ رہے ہیں، ہم اس مسئلے پر بھی آواز بلند کر رہے ہیں۔ اسی طرح ڈیپ سی فشنگ پالیسی کو منسوخ نہ کرنے کے باعث بھی مقامی ماہی گیروں کا

ذریعہ معاش خشک ہوتا جا رہا ہے۔ اس سلسلے میں بھی جدوجہد جاری ہے۔ ہم سمندر کناروں سے تر (Mangroves) کے جنگلات کاٹنے اور تھک ملنے کے خلاف بھی احتجاج کر رہے ہیں۔ کیونکہ یہ جنگلات چھپروں کی زمیں ہیں، انہیں کاٹنے سے ان کی افزائش میں کمی آ رہی ہے۔ حیرت انگیز طور پر یہاں کی لکڑیاں جذب کرتے ہیں۔ یہ خطرناک ماحولیات کو

مکے کے لئے فکری سیف گارڈ کا کردار کرتے ہیں اور سندھ کا ساحلی کنارہ بہت ہی سوانی بہروں کے دائرے میں آتا ہے۔

”سمندری آلودگی کے منفی اثرات سے بچانے کے لئے کس قسم کے اقدامات ضروری ہیں؟“

”میں نے پہلے ہی کہا کہ آج ہمارے ساحل مختلف قسم کی مسمیتی و مسمیت آلودگیوں سے بھرپور ہے۔ صرف کراچی شہر کا ہی 500 مین گیلن میپیل اور اڑھائی ٹریلر فی گھنٹہ کے بغیر سمندر میں پھینک دیا جاتا ہے۔ جبکہ 10,000 ٹریکٹر بھی ہر ایسے مختلف مسمیتی ماحول کے ذریعے سمندر کو نقصان پہنچا دیتا ہے۔ ماحولیاتی ایکٹ 97 تمام لکڑیوں میں Wastage کوٹھنے کے لئے ٹریڈیشنل پلانٹ لگانے پر پابند کرتا ہے اس پر عمل درآمد کرنا بھی حکومت کی ذمہ داری ہے۔ اسی طرح میپیل فصل کو مسمیت لگانے کی ضرورت ہے۔ اسے درخت اگانے اور بھارت میں استعمال کر سکتے ہیں۔ جس سے فضائی آلودگی بھی قابو پادیا جاسکتا ہے۔“



مچھلی، تزیین و آرائش کا اچھوتا انداز

مچھلی ایک ایسی سمندری مخلوق ہے جسے پانی میں تیرنا ہوا دیکھ کر ہر کوئی قدرت کی اس تخلیق پر رشک کرتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ کچھ درس اسے متحرک دیکھا جائے تو یہ انسان کے لئے ہنسی سکھانے کا باعث بھی بنتی ہے اور ساتھ ہی زندگی میں تحریک پیدا کرنے کا جواز بھی پیدا کر دیتی ہے۔ اسی لئے سب ہی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو مچھلی کی شکلیں ہمارے لائف اسٹائل کا حصہ کیسے بنتیں؟ زیرِ نظر تصاویر میں آپ انسانی ذہن کی تخلیق کاری کے نایاب نمونے دیکھ سکتے ہیں جو قدرت کی اس لگھوار مخلوق کی ساخت اور رنگوں کی عکاسی کر رہے ہیں۔ آپ بھی مچھلی نما پوش پینٹ، سرسنگ و شیز، کافی مگر، کلری، چو پنگ بورڈ، گلدانوں وغیرہ سے اپنے ہاؤس پرچی خانے اور گھر کی تزیین و آرائش کر سکتے ہیں۔



حُسن دوست، سمندری کائی (Sea Weed)

جلد کی زعنائی اور حسین بالوں کے لئے قدرت کا انمول تحفہ

شہناز حسین

قدرت نے سمندر کو بھی خدمت انسانیت کے لئے مامور کر رکھا ہے جس

میں سمندری کائی کے ذریعے مختلف امراض کے علاج نے حیرت انگیز نتائج مہیا کئے ہیں۔ ان امراض میں بالوں کا گرنا، خشکی، سکری، جلد پھٹنا، غلوی ورم، چھانچوں کی نشوونما جتنی اور جلد کی رعتائی شامل ہے۔ قدیم یونانی اطباء کا گمان، خشکی، جلد پھٹنا، غلوی ورم، چھانچوں کی نشوونما جتنی اور جلد کی رعتائی شامل ہے۔ قدیم کپڑوں کے علاج کے لئے استعمال کرتے تھے۔ علاوہ انہیں پیچیدہ زخموں کی تیار یوں اور قبل از وقت زخموں کا علاج بھی اس سے کیا جاتا تھا۔ آج کی دنیا میں اس کا استعمال ایلیو پیجی کی ادویات میں ہی نہیں بلکہ جدید ادویات کے ضرور سامان اثرات زائل کرنے کے لئے ہر بل قمرانی (جڑی بوٹیوں سے

علاج) میں بھی کیا جاتا ہے۔

سمندری کائی

(Sea Weed) کو ایسی ہنری

کہا جاسکتا ہے جو جڑوں اور دھانچے کے بغیر کلوروفیل سے مالامال سمندری پانی میں پائی جانے والی نباتات میں سے ہے۔ اس پودے میں ایک جیسے خلیے پائے جاتے ہیں اور اس کی نشوونما پر ماحول کا بھرپور اثر ہوتا ہے۔ چنانچہ سمندری کائی کی نشوونما کا انحصار ان معدنی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے جو سمندر میں پائے جاتے ہیں۔ ایک اور دلچسپ بات یہ ہے کہ سمندری کائی کی اس وقت 1865 قسم پائی جاتی ہیں۔ حالیہ تحقیق سے متکشف ہوا ہے کہ سمندری کائی میں فاسفورس (فی سائل) پائے جاتے ہیں۔ سمندری کائی کی خوبی یہ ہے کہ اسے اکٹھا کرنے کے بعد اس کے قدرتی ماحول میں استعمال میں لایا جاسکے تو یہ عرصہ تک تا رہتی ہے اور اس کے 95 فیصد اجزاء برقرار اور بحال رہتے ہیں۔

سی ویڈ (سمندری کائی) کے بہت سے عناصر جلد کی فاسفورس اور کیتیم جذب کرنے کی صلاحیت بڑھاتے ہیں اور یہ دونوں جلد کے خلیوں کو متحرک کرتی ہیں۔ چنانچہ جلد میں انکیشن کی عدالت کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اور یہ خود قدرتی اغوا کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتی ہے اور پھر خود کو تازہ محفوظ رکھ سکتی ہے۔ سی ویڈ میں وہ تمام فعال عناصر پائے جاتے ہیں جو کئی دھندے میں ہوتے ہیں۔ مثلاً پائٹروجن، فاسفورس، سلفر، کیتیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم وغیرہ، ان میں تمام ضروری اجسام، بیکیٹیریا اور اینٹی بائیوٹک، ایکریک ایکسٹریکٹ کی وجہ سے پائے جاتے ہیں۔ سمندری کائی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لئے گھرے سمندر



سے حاصل کیا جانا چاہئے کیونکہ اصلہ پانی عموماً آلودہ ہوتا ہے اور سمندری کائی اپنے اصل اجزاء 60 سے 70 فیصد تک محرم ہو جاتی ہے۔ سمندری کائی خوراک کے طور پر استعمال کرتے والے لوگ بہت سے امراض کا بہت کم نشاندہ بننے لگے ہیں اس لئے کہ سمندری پانی انتہائی قیمتی معدنی اجزاء اور عناصر سے مالامال ہوتا ہے۔ سمندری پودے سمندر کے اس حصے میں پائے جاتے ہیں جس میں معدنی اجزاء دھندے صدف، چھبیاں خوردنی صدف خوب پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ پانی بقاء کے لئے سمندری کائی معدنی اجزاء کو جذب کرتی رہتی اور انہیں محفوظ رکھتی ہے۔ چنانچہ میں سمندری کائی وہاں کے لوگوں کی روزمرہ خوراک کا ایک چمکتی ہے۔ سمندروں میں گھرے کے ممالک میں بھی سمندری کائی خوب استعمال ہوتی ہے۔ انسانی جسم میں پائے جانے والے کچھ عناصر سمندری کائی میں بھی پائے جاتے ہیں۔

سی ویڈ کے عناصر جلد کی فاسفورس اور کیتیم جذب کرنے کی صلاحیت بڑھاتے ہیں۔ یہ جلد کے خلیوں کو متحرک کرتے ہیں

1۔ سوڈیم کلورائیڈ

یہ تیز ایوں کو برقرار رکھنے کے علاوہ ان کا توازن بھی بحال رکھتا ہے۔

2۔ آئیوڈین

یہ ضرورتی رائجٹیلوڈون، خون کی شریانوں، بڑھتی ہوئی عمر اور تھکاوٹ کے نظاموں کی درست کارکردگی کے لئے ضروری ہے۔

3۔ پوٹاشیم

انسانی جسم میں حرکیت پیدا کرتا ہے اور ہڈیوں کے وقت مددگار ہوتا ہے۔

4۔ کالسیئم

کالسیئم، ہڈیوں کے تیز عناصر سمندروں کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔

5۔ میگنیشیم

دماغی نظام کی مدد کرتا ہے۔



- 3- فیٹی تائف کے عمل سے سی
- ویڈ جلد میں داخل ہو جاتی ہے۔
- 4- جلد ٹانگ، نرم، ہموار اور مضبوط ہو جاتی ہے۔
- 5- ہر قسم کی جلد کے نئے یہ
- ماسک موزوں رہتا ہے۔
- 6- پھیلے ہوئے مسموں کو سکیزتا ہے۔
- 7- پھولی ہوئی ہافٹوں کو ٹون اپ کرتا ہے اور گردن کی جھریاں ختم کرنے کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے نیچے بننے والی جھریوں کو ہموار کرتا ہے۔
- 8- چمکی جلد میں توازن لا کر گہرے دھبوں کو صاف کرتا ہے۔
- 9- جلد کی بیرونی تہ پر اثر انداز ہو کر اسے بہتر بناتا ہے اور اس کی عمر بڑھ جاتی ہے۔



یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ یہ گرم ماسک جلد، چہرے اور بالوں کے ماسک کو ختم دیتے ہیں۔ ان کے بنیادی اسباب کا علاج حسن و خوبصورتی کو بگاڑنے والے عوامل کا زخود قلع قمع کر دیتا ہے۔ جراثیم اور آرائش حسن میں سمندری کائی کو کا سیکس میں شامل کیا جاتا ہے۔

سکین (Skin)

جس جلد کی پرورش، چھٹی طرح کی گئی ہو وہ فاسد مادہ سے پاک خوب مناسب ہوتی ہے۔ معدنی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے۔ اسے عموماً کئی طرح کے ماسک کا سامنا نہیں کرتا پڑتا اور وہ ایک حالت میں ہوتی ہے کہ

ایسے عناصر و رانیکشن کی مزاحمت کر سکے جو جلد آ رہے رہتے ہیں۔ جلد کے بیکٹیریا کی امراض پر سمندری کائی کا اثر حیران کن ہوتا ہے۔ دوسری طرف اس کے گود وائل کے اجزاء فوٹو سینسٹیز کے عمل کی مدد کرتے ہیں جو غلیوں کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔ ان اثرات کا بہترین مظاہرہ ویڈیو بی ماسک کے استعمال سے دیکھنے میں آتا ہے۔

نایا (سمندری مائی ماسک کے فوائد)

- 1- جلد کی بیرونی تہ کو ضروری رطوبت ملتی ہے اور یہ متوازن ہو جاتی ہے۔
- 2- جلد کو ضروری نمکیات، امینو ایسڈز و وٹامنز (سی، بی، سی) ملتی ہیں۔

سی، بی، سی کی علاج



ایکٹی عام طور پر اس وقت نمودار ہوتی ہے جب ہارمونز کی کارکردگی میں تبدیلی آتی ہے۔ مثلاً بلوغت یا سن یاس کے ادوار (Puberty and Menopause) جن مقامات پر نمودار ہوتی ہے ان میں پیشانی، چھوڑی، کمر اور سینے کا باری حصہ شامل نہیں۔ بازو اور ٹانگیں ایکٹی سے متاثر نہیں ہوتیں۔ یہ عموماً چمکانی پیدا کرنے والے غدودوں کے مقامات پر ابھرتی ہے اور مردانہ ہارمونز کی کثرت سے متحرک ہوتی ہے۔ بلیک ہیڈز (کالے دانے) ماسموں میں چمکانی کے سروں پر عمل کشید (Oxidisation) ہونے سے بنتے ہیں۔ ایکٹی ایک عام ساملا ہے، اسے خصوصی مرض نہیں سمجھنا چاہئے۔ یہ کسی ایسے مدد سے نمودار ہو سکتی ہے جو اعصابی نظام کو بگاڑ دے یا پھر نامناسب غذا، قبض اور ایڈوکرین غدودوں کی بے قاعدگی اسے مشتعل کر دیتی ہے۔ ایکٹی کا علاج داخلی کیمیائی تبدیلی کے قدرتی عمل کے ذریعے یا بیرونی عمل مثلاً ویڈ ماسک جیسے طریقوں سے ممکن ہے۔ علاج کا آغاز ہمیشہ قبض کے آغاز کے بعد دسویں دن سے کرنا چاہئے۔ سی ویڈ (Algae) کا جوشندہ پینے کے علاوہ روزانہ ڈیڑھ لیٹر پانی پینے، اس سے زہریلے، دے خارج ہوں گے، جلد کی رطوبت اور چمکانی میں توازن آئے گا، جلد کو آلودگی سے نجات ملے گی۔ سی ویڈ سے علاج کے ساتھ باقاعدہ نیند، مکمل اجابت اور درست غذا سبب بہت اہم ہیں۔ علاج شروع کرنے کے بعد مشائیوں، اور معالے دار غذاؤں کا استعمال کم سے کم کریں۔ ایکٹی بائیوٹک ادویات یا کارٹی سون فیلٹی کی ادویات سے پرہیز رکھیں۔ بعض اوقات ایکٹی بائیوٹک افادہ دینے کے بجائے اس کیفیت (ایکٹی) میں شدت پیدا کر دیتی ہے۔ ایکٹی پر قابو پانے کے لئے چمکانی پیدا کرنے والے غدودوں کی اضافی کارکردگی کو اعتدال میں لانا ضروری ہوتا ہے اور اس کے لئے ایک اور قسم کا ہارمون لینا پڑتا ہے اس لئے انٹروجن کی زیادہ تعداد والی گولیاں استعمال کرنا ایکٹی کا عمدہ علاج ثابت ہوتا ہے۔ اسی طرح سی ویڈ میں موجود فائٹو ہارمونز اسے ایکٹی کا بہتر علاج بناتے ہیں۔

اس کا ماسک پھولی ہوئی ہافٹوں کو ٹون اپ کرتا ہے، گردن کی جھریاں ختم اور آنکھوں کے نیچے بننے والی جھریوں کو ہموار کرتا ہے



کتنا بہتر، کتنا نقصان وہ؟

(آزمَن) جیسی اہم معدنیات شامل ہیں جو ہڈیوں اور انھوں کی صحت کے لئے لازم ہوتے ہیں۔ بہت سے افراد اضافی کلسیم کے غذائی کمی کو پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

گوشت نہیں کھانا تو کیوں؟

مشابہ دو یہ سارے اراک نے معذیات پر مشتمل کئی پتیلیں
تعارف کروائے ہیں جن میں پروٹین کے جزو کو فیرونی
احییت دی گئی ہے۔ پروٹین کا اہم کام انسانی جسم کے غلیظ اور
عسلت کو کھنکھڑاتا ہے۔ انسانی جسم کی نشروہما کے لئے پروٹین کو غذاء کا جزو
بنانا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔

اگر آپ مرغ گوشت کی مقدار کم کر کے سفید گوشت خاص کر مچھلی کا استعمال بڑھا سکیں تو اس صورت

میں Amino Acids اور امیگا 3 فٹی ایسڈ دستیاب ہو سکیں گے جو کسی سبزی یا پھل میں موجود نہیں ہوتے۔ یہ صحت

افزائے خدائیت دستیاب نہ ہونے کی صورت میں جسم خدائی کی کاٹھار ہو سکتا ہے۔ یہی نہیں پروٹسٹن کی کمی

کے سبب اعصابی بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

بھتری کے لئے Amino Acids کے ساتھ میکسچر

مل کر پورے جسم کے ساتھ کھینچ لیتا ہے۔

یہ یوں پرستش میں ڈالت

میں موجود نہیں ہوتے

کھیں مل پائے۔ اول الذکر

وٹامن B12 سے جسم کے سرخ

ذرت زخمیہ اور افزائش ہولی ہے۔

ڈاکٹر D - تیم کے اجزاء اب میں مددگار ثابت ہوا ہے۔

اور نہ دوسری صورت میں ہلی کے میل کے پھسول اور مٹی وٹامنز

افضل حوالہ کے طور پر بیٹے پڑے ہیں۔

اس ساری بحث کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ آپ اسل طور پر سبکی خود ہی نہ بنے

اور کے رتبہ کے معروف دوست کی لکھے پر اطمینان کریں۔ دونوں کے بغیر ہماری اور

مذاہبی کے مسائل کے قصبات کو مدغم رہن ضروری ہے۔ دودھ اور دہن کے بی

جس کے علاوہ اس کے استعمال کی دوسری دیا جاتا ہے۔ جس کی سرکاری حدودوں کے

طریقہ

— 25 —

[illegible]

گوشت سے نفرت کی گئی جو اب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً اگر کوئلے سے ہوئے جانور کی تکلیف نہ سمجھا جائے تو کبھی نہیں بڑھ جائے گا خوف کا
ہونا یا اس کا ذائقہ کسی سے نہ تھا ناور کی طرح اب جو اس سے متعلق کی پسماندگی کرتے ہوئے ذبحہ پر پسند نہیں کرتے۔ تاہم ایک
بنیادی ہیجان ذبحہ خاں کو کاغذ اور نقصان زدہ ہوتا ہے۔ کسی بھی بڑی گوشت مارکیٹ میں جا کر اس کا کیا نتائج دیکھ سکتے ہیں جو نہیں ہے۔
لیکن گوشت کا ذائقہ پسند کرنے والے افراد سے مطمئن سمجھ کر میں سے گوشت خریدتے بھی ہیں۔ خاصاً اگر ان جگہوں کا نقصان
صحت کے مسائل کے خلاف گردان کر سبزی مارکیٹ کا رواج کرتے ہیں۔

چھوٹا، مگر یہ ایک قصیدہ کی حالت بہتر نہ ہو۔ کہ سب کشت کھانا تک رہتے ہیں۔ اس طرح یہ کشت خفیدہ یا حسن و ذوق کی شکیں تھیں روز افزوں ہو چکی جاتی ہیں۔ کہ آمدنی یا طبقت میں ہر روز گھٹا ہوتا جاگن نہیں رہا۔ پہلے کسی کسی گھرانے میں تھے کہ دن سبزی کی کچن تھی یا دالوں پر انحصار کیا جاتا تھا، اب کسی کسی روز شاد و ناہر بھی سبزی کا ناعد ہوتا ہے۔

میڈیٹ نے کھانا پکانا بہت سہل سمجھ دیا ہے اور ساتھ ہی ساتھ صحت کا شعور جاگ رہا ہے۔

کرنے سے ڈاکٹر خوالا نے فٹ سائنس پر تحقیقاتی مصداقین کا

مسئلہ شریعت یہ ہے جو تقاریر میں کی معلومات میں اضافہ کرتا ہے۔ اس منصوبہ میں

میں زندگی کا طرز اسلوب تبدیل کرنے کی اہمیت واضح کی جاتی ہے۔ ہمیں بھی

کوئی نکھری گوشت نہ رہی ہے نہ کھانے کی ترغیب نہیں دیتا۔

سہنی خور افروختی میری۔ سب شاہک پناہ پر عبور کو مٹو رہے ہیں۔ سہنی کی شکل

میں سچو روئے کی سند کا مستند رشتہ میں سے نہیں ہونا۔ ہم (درونا من) کی مقدر میں انصاف ہے، جو تاہم ہے۔ سبزی

کھلے دھڑا افراتفرات کے ماحول میں رہنا، غیب کی شرت بھی نہ ہو کے برابر ہوئی ہے بلکہ آتش کی سی ہوئی

شکریات پہاڑ کی میسر نہ بندہ فضا چاہوں نہ مان ویسٹمنبر نہ تہہ زہر افس نہ ہی میسر اور نہ ہی معدے اور آفتوں کی بولی اچھن حتی کہ

برہنہ کے لئے ناخوش نہیں ہوتا۔

دینا جو کہ کسی ستارے اور مہل کی حرکت کے اندر کسی اور لہ جزی کی کسی جگہ سے کسی ستارے کے لئے ستر ہیں اور چٹانوں پر لکھتیا انحصار کر سکتے ہیں۔

در شہر یہ سلاخ ہوا، ناخنوں، چھدر، بھونک، کت پر دھنک، درخت پر تالیاں، اترت مرنے سے چٹاپی، کھٹن، یہ چٹا کھٹا اور

تایفان کی سہیلیں آپ کی مہربانی کی مرہون بنت گئیں۔ یہی اصل سبب تھی کہ خوراک کے آرتھ کا ظاہر ہونا لگی ہے۔

میں نے ان کو دیکھا تھا کہ وہ اپنے آپ کو بڑا کرتے ہیں۔

سکھ کر پڑھائی کھارے رہتے تھے۔ یہاں سے جہانگیر نے اپنی تعلیم کا آغاز کیا۔

یہ امریکہ تعلیمات کی ایک بڑھاپے کی جگہ ہے۔

اگر آپ پچھلی کا استعمال بڑھا دیں تو

Amino Acids، اومیگا 3 فیٹی ایسڈ دستیاب ہوں

مے، جو کسی سبزی یا پھل میں موجود نہیں ہوتے

باہر جانے کی کیا ضرورت... ڈاکٹر چن رتے ہیں آپ کے اپنے گھر میں



حکیم میاں ذہیر احمد

بسا اوقات ہم چھوٹی چھوٹی بیماریوں کو نظر انداز کر کے پیچیدہ بنا لیتے ہیں۔ اگر ہم قدرتی اجزاء کی افادیت کا علم رکھتے ہیں تو مختلف قسم کی تکالیف کا اہل علاج ہمارے پاس ہی موجود ہوتا ہے۔ آپ کے گھر کا کچن آپ کو چوبیس گھنٹے بہترین ڈاکٹر کی خدمات مہیا کر سکتا ہے۔ اس کے لئے آپ کو تھوڑی سمجھ بوجھ سے کام لینا پڑے گا۔ کسانے میں شامل قدرتی اجزاء ہی ہماری صحت کے بہترین محافظ بھی ہوتے ہیں۔ اگر ہم انہیں قاعدے سے استعمال کریں تو بہت سی تکالیف سے چھٹکارا پا سکتے ہیں تو آئیے دیکھیں کہ ہمارے کچن میں رکھی کون کون سی اشیاء بیماریوں ہماری مددگار ہو سکتی ہیں۔

خون بہا کے لئے

600 گرام کرلے کارس روزانہ کچھ دنوں تک استعمال کرنے سے جسم کا خون تازہ اور صاف ہو جاتا ہے۔

پاؤں میں جلن

کرلے کے چوس کارس کوکوں پر ہاش کرنا مفید ہے۔ کرلے کارس بھی کام میں لاسکتے ہیں۔

خونی بواسیر

اس بیماری کی صورت میں ایک پیچ کرلے کے رس میں حب ڈالکر چینی ملا کر دیں، اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

خروکھ کا گوشت

یہ گوشت غذائیت کے لحاظ سے نہایت قیمتی ہے۔ پرندوں کے گوشت کی بجائی یا سوپ فالج، لقوہ اور پولیو وغیرہ میں نہایت شفا بخش ہے۔

بیاز میں جھکی ہے خندا

ایک بیاز روز کھائیے۔ بیاز در و دل اور لقوہ۔

فالج سے محفوظ رکھتی ہے اور ان تکالیف کا علاج بھی ہے۔

مذہبوں کا سوپ

مذہبوں کا سوپ جوڑوں کے درد کا قوت بخش علاج ہے۔



اورک بہترین دوا

یہ سنگرز امراض کی دوا ہے۔ مختلف

بیماریوں کا تیر بہدف علاج ہے۔

اناہی لی منہ

انار جگر کی گرمی اور کھروڑی دور کرتا

ہے۔ انار سلاخی اور پیچش کا شانی

علاج ہے۔

ایچ شیم کے برتن

ان میں کھانکے سے غذا میں زہر شامل ہوتا ہے، لہذا ان کے استعمال سے گریز کریں۔

برص کا علاج

باہجی اور کلوگی برص کا کامیاب علاج ہے۔

بلخ کا گوشت

یہ گوشت کثیر اللغذ، مقوی، ہارمز قوت کے لئے اچھا ہے جبکہ اس کی چربی

باتھ پاؤں پیچنے کے علاج میں مفید ہے، اگر اس میں موم ملا کر منہ پر لیں تو چہرے

کو جلا بخشنی ہے اور چلہ صاف و شفاف ہو جاتی ہے۔

برص ہولی تلی

کرلے کارس 25 گرام پانی میں ملا کر روزانہ تین بار پیچنے سے بخ کٹ جاتی ہے۔

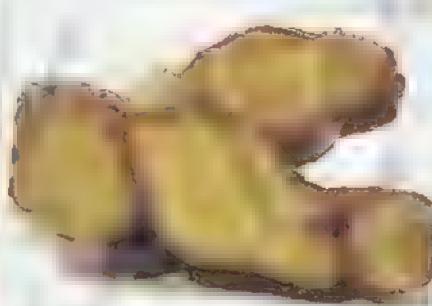
ڈیائیسس

ڈیائیسس کے مریض کو 15 گرام کرلے کارس 100 گرام پانی میں ملا کر روزانہ تین بار پیچنے سے بخ کٹ جاتی ہے۔

کھانے میں بھی کرلے کی بڑی دیں۔

فیتے

کرلے کارس چوتھائی کپ پنا چھار ہوتا ہے۔



برقان

ایک پیٹا ہوا کرلے پانی میں ملا کر

صبح و شام

روزانہ

پلائیں۔

کیلا، نارنگی اور

انگور کا رس

کھلے کو ہر ایک کاٹ کر اس میں انگور

اور نارنگی کی چھانگیں شامل

کریں، پھر اس میں شہد ملا کر

نصف گھنٹے کے لئے رکھ

دیں۔ بعد میں کریم یا دودھ

ملائیں اور شفا کر کے بچوں کو

دیں۔ یہ بڑھتے ہوئے بچوں

کی نشوونما کے لئے مفید ہے۔



آئیے دھوپ سے دوستی کر لیں

کیونکہ اس کی تمنازت وٹامن D کا قدرتی ذریعہ ہے



ہم یقیناً گرم ملک کے باشندے بھی وٹامن D کی کمی کا شکار ہوں تو یہ حیرت منی بات ہے۔ ہمارے سروں پر چمکا سورج ہے جو وٹامن D کے حصوں کا ارزاق ترین ذریعہ ہے، مگر باوجود اس نعمت سے مستفید ہونے کے ہم اس سے بچاؤ کی تدابیر سوچتے ہیں۔ جلد کے سیاہ پڑ جانے کا خوف ہو یا انفرادی نکلن شعلوں کے اثرات سے جلد کے کینسر کا ڈر ہو، ہم سورج سے کئی کھڑاتے ہیں اور اپنے نئے مشکلات میں اضافہ کرتے ہیں۔

برطانیہ میں ہو۔ والی ایک تحقیق کے مطابق کم عمر بچوں میں وٹامن D کی کمی کے 14 کیسوسننے آئے۔ یہ تمام کے تمام ایشیائی بچے تھے۔ ڈاکٹروں نے نہیں اضافی کیمیکس تجویز کئے، تحقیق سے علاج تک کے مراحل کی مانٹرنگ کے آغاز میں یہ چاکرنا مشکل تھا کہ گرم جسم میں وٹامن D کی خاص مقدار جو ہے تو کیمیکس کے ساتھ مل کر ایجاد اب میں یہ مشکل پیش آ رہی ہے۔ یہ دونوں وٹامن یعنی کیمیکس اور وٹامن D ہم اشتراک سے ہڈیوں اور دانتوں کی صحت بحال رکھتے ہیں۔ جسم میں ایک کمی بڑی کی رہ جانے پر دوسرا ضائع ہو جاتا ہے۔ پاکستان میں خواتین اور بچوں میں صحت کے ایک بڑے مسئلے کے مطابق ہماری 90 فیصد آبادی وٹامن D کی کمی میں مبتلا ہے۔ اس وٹامن کی کمی کی بناء شرح خاص کردار کے وقت محسوس کی جاتی ہے۔ ہڈیوں کا ٹھلا ڈاؤن ٹھکر ٹھکر اپنی ہی دور میں ظاہر ہوتا ہے۔ جدید طرز معاشرت میں لکٹیوں کے کینکروں کے لئے دھوپ کا حصول ناممکن ہے۔ وہ خواتین اور بچے جو دن کا بیشتر حصہ گھروں پر گزر رہے ہیں انہیں صبح یا ذہلی شام سے پہلے چھتوں، بالکونیوں کا رُخ کرنا چاہئے تاکہ سورج کی لہرات سے قدرتی طور پر وٹامن D حاصل کر سکیں۔

وٹامن D کی کمی کی علامات

جوڑوں کا درد، عضلاتی اشدھن، دھندلا نظر آنا اور بہت جلد تھک جانا جسم میں وٹامن ڈی کی کمی ہو جانے کی علامتیں ہیں

لغویں اور پچلے دونوں ہی میں جوڑوں کا درد، عضلاتی اشدھن، کمر کا درد، نظر کی کمزوری یا دھندلا نظر آنا اور بہت جلد تھک جانا واضح ترین علامتیں ہیں۔ بچوں میں rickets یا عارضہ جس میں ناگوں کے پیر سے پیر کی ہڈی سے ہڈیوں کا ڈھونچ قدرتی ساخت سے مختلف ہوتا ہے۔ ناگوں کا Curve ہوجانا اور دیر سے دانتوں کا نکلنا اہم علامتیں ہیں۔

نہیں۔ وٹامن D کا آسان سا ایک ٹیسٹ ہوتا ہے در ب اوقات کلائی اور کہلوں کی ہڈی کا ایکسرے کروایا جاتا ہے۔ دھوپ سے دوستی کر لینے سے ہم بڑے فائدے اٹھا سکتے ہیں۔ مثلاً استعمال کی ہوئی غذائیں اسی دھوپ کی وجہ سے جسم میں جذب ہو کر آکسیجن میں تحریک پیدا کرتی ہیں۔

چند تجاویز

- صاف اور سرخ و سفید رنگت والی خواتین اور مردوں کو زیادہ دھوپ پہنچنی چاہئے۔ یعنی سائے ٹوگ اگر پندروہ سے نہیں منٹ تک دھوپ میں رہتے ہیں تو گوری رنگت والے لوگوں کو دن منٹ حرید دھوپ پہنچنی چاہئے۔
- سمندری مچھلی اپنی غذا کا لازمی جزو بنالیں۔ یہ فارم فیش اور دریائی مچھلی کی نسبت وٹامن D کی زیادہ مقدار رکھتی ہے۔
- فورٹیفکاڈ فوڈز میں وٹامن D موجود نہیں ہوتے۔ مثلاً سفید آٹے کو بھیڑی لے آئے (مال آٹے) پر فوٹیت نہیں دی جاسکتی۔
- ایسے بچے یا بڑے جو دن کا بیشتر حصہ بیوی، کمپیوٹر کے سامنے یا ان ڈور گیمز میں گزار دیتے ہیں ان میں



وٹامن D کی کمی سے ہونے والے
چند عام امراض
آسٹیا پوروسس، آسٹیا مالاسیا، ریکٹس، گردوں کی پتھری، الزائمر اور قوت دافعت میں کمی کے باعث کینسر تک ہوجانے کے خدشات ہوتے ہیں۔
اگر ڈاکٹر ہمیں اضافی کیمیکس تجویز کرتے ہیں تو جو اس امر پر مرکوز کرتی پڑے گی کہ یہ باہم بھی ہیں اور معدے میں تکلیف یا درد تو پیدا نہیں کر رہے۔ اگر یہ تیزابیت پیدا کر رہے ہیں تو فوراً ان کو کو اپنی کیفیت بتانی چاہئے۔ وہی آپ کی غذائی رہنمائی یعنی غذا کے انتخاب کا تعین کرے گا۔
مثلاً گرم کو یہ وٹامن 600 ایو سی

وٹامن D کی کمی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ خیال رہے کہ ایسے بچے دانتوں اور ہڈیوں کے امراض میں مبتلا نظر آتے ہیں۔

• ماں بننے کے مراحل عبور کرنے والی خواتین کو وٹامن D ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کرنا چاہئے تاکہ ہونے والے بچے Rickets کی بیماری لے کر تولد نہ ہو ورنہ اس کا علاج بھی سہولت کی صحت بھی برقرار رہے۔

درکار ہو تو اس مقدار کو کن کن ذرائع سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ہمیں چاہئے کہ ہم ڈاکٹروں اور ماہرین غذا بیت سے باقاعدہ مشورہ کا لکچر اپنالیں۔

اضافی ویکٹور، رشرت تیزابیت پیدا کر سکتے ہیں۔ مچھلی بلکہ جگر، گردوں، دل کے امراض کے علاوہ ڈی ہائپریشن، قفس، سہل (ڈائری) اور مچھلی کی کیفیت محسوس ہوتو جاننا چاہئے کہ سپلیمنٹ ہمارے لئے موزوں انتخاب

پنیر بہتر ہے اسے کھایا کیجئے

یہ دانتوں کی اوپری تہہ کے ایناٹل کو مضبوط کرتا ہے

ام حیا فاروقی

دہری تہہ کے ایناٹل کو مضبوط کرتی ہے اور تیزابی مضر کا قلع قمع کرنے کی مؤثر صلاحیت رکھتی ہے۔
خفت خیز نہ کھانا کیوں بہتر ہے؟

ماہرین غذا ایتھ کا کہنا ہے کہ ہر وہ چیز جو قدرتی شکل میں ہو اور کسی بھی قسم کے دیگر اجزاء کی - میرٹھ سے نمبر :-
بہتر انتخاب ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ مکھن قدرتی غذا ہے، راجرین میں رنگ اور دوسرے اجزاء جن میں کچھ ریٹین
فیش کے علاوہ وٹامن A شامل کر کے غذا ایتھ سے پڑے بنایا جاتا ہے، تاہم مکھن اور راجرین دونوں ہی وٹامن A
اور D کا بہترین ذریعہ ہیں، جبکہ راجرین میں موجود وٹامن E اور اینٹیلکسیٹک لیٹی ایسڈز اس کی غذا ایتھ اور ڈاکٹ
دوئوں ہی میں اضافہ کرتے ہیں۔

اگر ان دونوں میں سے کوئی ایک بھی کم چکنائی پر مشتمل نہ ہو تو کیلوریز میں اضافے کا سبب بنے گا۔ مکھن میں قدرتی
فرائس فیلڈ کو لیٹرول نہیں بڑھاتے اور راجرین میں بھی مصنوعی فرائس بھی نقصان دہ ثابت نہیں ہوتے۔
ڈاکٹر ز اور غذائی ماہرین ایک طویل عرصے سے اس بات پر زور دے رہے ہیں کہ کو لیٹرول کم کرنے کے لئے ن تمام
چکنائیاں سے پرہیز کیا جائے جو ہمیں موشیوں سے حاصل ہوتی ہیں۔ ڈیٹا ریک میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اس
فہرست میں چن کوٹا میں فیش کی جاسکتا، امریکن جوس، آف گینڈنگ میں شائع ہونے والی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ
ایک تجربے میں جن لوگوں نے پہلے 6 مہینے تک روزانہ پنیر کھائی تھی جب ایک وقت کے بعد اتنی ہی مقدار میں مکھن کھایا تو اس
کے LDL کی سطح پنیر کھانے والے وقتوں سے بڑھ چکی تھی، یعنی پنیر کھانوں والوں کا LDL کو لیٹرول بڑھ نہیں تھا۔
کوہن اینک کی ایک تحقیق کے مطابق چکنائی کی یکساں مقدار پر مشتمل مکھن کے مقابلے میں پنیر سے LDL خراب
کو لیٹرول کی سطح گھٹ جاتی ہے اور پنیر کھانے

والے جب معمول کی غذا کھاتے ہیں اس
وقت بھی ان کا خراب کو لیٹرول نہیں بڑھتا۔
اس ریسرچ گروپ نے تحقیق کے سلسلے میں
تقریباً 50 افراد کو مخصوص غذاؤں کا پابندی تھا
اور اس کے ساتھ نہیں دور نہ مکھن یا پنیر کی
ایک مقررہ مقدار کھانی جاری تھی۔ یہ مکھن
اور پنیر گائے کے دودھ سے تیار کی گئی تھی۔
6 مہینے تک روزانہ مکھن یا پنیر کھانے والے
دلوں کا نقشہ دیا گیا اور اس دوران انہیں
بہنی غذا دی گئی تاکہ ان کا پیٹ صاف
ہو جائے اس کے ساتھ ہی ساتھ ان
غذاؤں سے ان کے جسم میں ہونے والی
تبدیلیاں نوٹ کی جاتی رہیں۔ نتیجہ ظاہر
ہوا کہ اگرچہ ناول خوراک کے مقابلے
میں انہوں نے زیادہ چکنائیاں استعمال کی تھیں،
تاہم اس کے باوجود جن لوگوں نے پنیر کھایا تو ان کے LDL اور فوٹلی کو لیٹرول میں اضافہ نہیں ہوا جبکہ مکھن
کھانے والوں میں LDL کی سطح اوسطاً 7 فیصد بڑھ گئی تھی۔ پنیر کھانوں والوں کا HDL یا، چھپا کو لیٹرول بھی مکھن
والوں کے مقابلے میں معمولی حد تک کم ہو گیا تھا۔

پنیر کے غذائی اجزاء اور فوائد
پروٹین، کیشیم اور وٹامن B12 کا خزانہ لئے سبزی خوردوں کے لئے بہترین انتخاب ہو سکتی ہے۔
بڈیوں کے کھانے اور بھر بھر پن کی شکایت دور کرنے کے لئے اسے بطور دوا استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ اگر بچے کو
ابتدائی عمر میں اسے کھانے کی عادت ڈالی جائے تو وہ عمر بھر کیشیم کی کمی کا کھانا نہیں کرسکے گا۔ انہیں مذہب سے
متعلق کوئی وجہ عارضی لاحق ہوگا۔ اس میں موجود کیشیم کو بڑھ دینے ہوتے ہیں۔ دیکھیں حتیٰ جبکہ دیگر غذائوں میں
موجود کیشیم انتہائی سست رفتاری سے جذب ہوتا ہے۔

دانتوں کی بہترین دوا

دانتوں کے کئی امراض کے لئے یہ دوا کے طور پر بھی کام کرتی ہے خاص کر دانتوں میں کیڑا لگ جانے تو دانتوں کی



کیونکہ سخت پنیر Saturated fat
مشتعل ہوتا ہے۔ یہ بلڈ کو لیٹرول میں
اضافے کا موجب بنتا ہے جس کے نتیجے
میں دس کے امراض، اسٹروک اور
ATHEROSCLEROSIS

امکان 20% ہوتا ہے۔

کانچ جج میں 4 فیصد تک چکنائی ہوتی ہے جبکہ سخت پنیر
کی دھل جسے ہم پڑھاتے وقت استعمال کرتے ہیں اس میں 35
فیصد چکنائی ہوتی ہے جو نرم پنیر میں 26 فیصد تک پائی گئی ہے۔

پنیر کھانے سے لڑکی ہونا بھی ممکن ہے
ہر اس شخص کو جسے ذہنی معنویت ختم کرنے کی قدرتی صلاحیت نہ ہو۔ یہ حساسیت وقتی بھی ہو سکتی ہے۔ اگر کوئی فرد
جدید مرض میں مبتلا ہے یا اسے (روشنی) (آدھے سر کا درد) یا کانوں کا اٹھکھٹن لاحق ہے تو اسے پنیر کھانے وقت
اطمینان دینا چاہئے۔ یہ بات کے دودھ سے تیار شدہ ہے یا کڑی اور بھجے کے دودھ سے بنی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں
کہ مریضوں کو عمل صحت کے ساتھ ساتھ کیشیم سے بھر پور غذا کھاتے رہنا چاہئے، انہیں گائے کے دودھ سے بنی یہ غذا
رہتی نہیں کر سکتی۔ اسے بہت درمی کیفیت میں پنیر کھائی جاسکتی ہے کیونکہ پنیر میں ایک خاص جزو tyramine
درمی کیفیت سے نشت دیتا ہے۔ خواہ یہ کہم پیچ ہو کالج یا بکری کا تازہ پنیر دماغی کمزوری کو روکتا ہے۔

زہر خوراک کا تھانہ

ایک غیر پختہ Unpasteurized دودھ سے بنا ہوگا تو ممکن ہے کہ اس میں، نیکر دوا رگولم موجود ہوں ان جراثیموں کو
Listeria اور Salmonella کہا جاتا ہے۔ ان میں سے اول انڈر جراثیم سے آغوش اور ہاشے کی بیماریاں
سبب بنتی ہیں۔ چند لیسریا میں متاثرہ شخص کو غلو کا حمل ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ پنیر ایک دودھ سے پنیر بنائی جائے
تاکہ فیکٹل بھر پور صحت کے ساتھ زندگی اور اس کی خستوں سے مستفید ہوتی رہے۔

بڈیوں کے کھانے اور بھر بھر پن
کی شکایت دور کرنے کے لئے اسے بطور قدرتی
دوا استعمال کیا جاسکتا ہے

سیلیبریٹی شیف اور ڈیزائنر فرح جہانزیب سے ملنے

کھانا پکانا اور کپڑوں کی ڈیزائننگ دونوں ہی میں تال میل ہے

اعتراف: شہین ملک

ڈانڈا کا دسترخوان میں آپ کبھی نیلی وین کے کسی مقبول شیف تو کبھی کسی ریستوران اور ٹیکری شیف سے ہم کلام ہوتے ہیں۔ آج ہمارے فرح جہانزیب کی گفتگو۔ آپ کی وجہ شہرت فیشن ڈیزائنر ہونا بھی ہے۔ آپ لاہور اور کراچی میں ایک طویل عرصے سے گارمنٹس کے کاروبار سے وابستہ رہیں، لیکن شہر نے بہت ساری ہاتھ خردان کی دلہائی دے دی ہے۔

”آپ یہ دونوں مشغلے کیسے جاری رکھے ہوئے ہیں؟“

”میرے خیال میں تو کھانا پکانا اور کپڑوں کی ڈیزائننگ کرنا دونوں ہی فنکارانہ فن ہیں اور ان میں تخلیقیت کے حساب سے اچھا خاصا تال میل ہے۔ دونوں ہی عمارت کے شوق ہیں اور یہ کپڑوں والا بڑا پس دوچار برس کی بات نہیں، میرے دھیال میں دارا پروادا اور دادا سے چچا بھرا کر سب ہی گارمنٹس کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ ہمارا خاندانی کاروبار اور برائے تو اب دین، پٹریچن کے کام سے جانا بچھا جاتا ہے۔ میں نے ہوش منبھالنے سے تو اب دین کے لئے سبز تلے تو جو نوں کے لئے جوساٹ ڈیزائن کئے۔ مجھے اس لحاظ سے کم عمر تریں ڈیزائنر کہہ سکتے ہیں۔ پری ٹیز بائے فرح جہانزیب۔ یہ میری پہچان ہے۔“

”اب آپ کس بندے سے بکا رو رہا کریں؟“

”پراٹ بڑا پس کے حصے غزے ہو گئے اور میرے بچا تو اب بھی اسی بڑے کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔ میں نے کراچی کے بعد اجور میں بنگلہ خیر کرنا ہو سکا، بنایا ہے۔ خونی کے روز مرزہ پہنچنے سے لے کر شاہی بیاد اور تحریرات کے لئے ڈیزائننگ کرتی ہوں۔ اچھا خاصا بڑے پکے پکے کام ہے۔“

”وگ سے کیسے دھکی ہوئی؟“

”اچھا کھانا کھاتے کھاتے جانے کی تحریک مٹی مٹی۔ صرف مگر کی تربیت نے مجھے شیف بنادیا۔ اس کے ساتھ ساتھ کچھ نہ کچھ ناکام کر کے اور سیکھنے کی کام آتی۔“

”پالنے میں آپ کی خاص چاش کیا ہے؟“

”مجھے میٹھا بنانے کا شوق ہے۔ مثلاً ٹیک، ٹارٹس، مختلف ٹرائٹلو، سولایز، براؤنز اور بٹر کاک ٹائی سمر کے علاوہ اپنے دل کی اور شرابی کچان سبھی کچھ۔“

”سب۔۔۔ آپ نے کس طرح کے پروگرام کی روایت ڈالی تھی؟“

”میری پیشہ ورانہ زندگی میں دوسرا پہلا ہوا کہ سٹی وی چینل کے آغاز پر مجھے کوکنگ کی، آخر ہوئی۔ میں جب اس شعبے میں آئی تو زہیدہ، پوڈا ڈانڈا لوں کے ساتھ پروگرام کی کرتی تھیں اور راحت ایک مٹی کی چینل پر تھیں۔ میں نے ہمیں بارہ جٹ کوکنگ کی روایت ڈالی اور دل بڑیوں تر کاروں کی، آخر کو فوڈ ڈیو۔ میرا اب بھی یہی نظریہ ہے کہ آپ نہ کالی دسائل میں مال مال ہوں، ہر روز مریاں دوست کر کے یا سٹیک بنا کر نہیں کھا سکتے۔ کچھ کھانے روز مرہ کی غذا میں لاری شامل ہونے چاہئیں۔ ان میں یہ بٹلے چٹلے کھاتے ہیں۔ پھر میں نے انھیں کھانے شروع کئے۔ اس کے بعد ایک روز میکسین، ایک دن کاٹی ٹینٹل پھر ٹائٹن اور ایک دن اپنے روائتی دسکی بچان تاکہ دیکھنے اور سیکھنے والوں کو انواع و اقسام کے کھانے مل سکیں۔“

”مذہب، سنت پیش ہونے والے پروگراموں میں کلاری کی فرمائشوں کا احوال سنا ہے؟“

”بعض بہت دلچسپ مگر بعض بہت غصہ ڈالنے والی کالیں بھی آتی ہیں۔ ہر بات کو کلاری کی رہنمائی پر چھوڑ دیتے ہیں جو کبھی کبھی درست بھی نہیں ہوتی۔ مثلاً ایک صاحب کہتے کہ زہیدہ ایک بنانا کھانے ہے۔ ہر شیف کی طرح میں بھی ہوم برک کرتی ہوں۔ جب میں نے کھون کاٹی تو پچھا کہ اگر ایک پندرہ کی شہیدہ بنائی کی تھی تو اسے ہر ایک کھا جا رہا تھا۔“

”آپ دوسرے شہر کے پروگرام بھی دیکھتی ہوں گی، کیسے بھر پور؟“

”میں ذاتی طور پر جانا لاؤں اور سنجو کپور سے متاثر ہوں۔ جتنا اس لئے کہ وہ اتنا اچھا کھانا پکاتا جاتی ہیں کئی وی پر کوکنگ شو کرتے کرتے خود بخود جاتی ہیں اور اس قدر لطف لے کر جاتی ہیں جی کہ دیکھنے والا اصرار دھیال نہیں دے پا تا صرف ان کی کوکنگ دیکھا ہے۔ ظاہر ہے کہ جی ٹی وی میں کھانا کھاتا بھی ہے اور ہر وی ملک کے شیف سنجو کپور انہی کی سادہ اور تہذیب و شخصیت ہیں۔ کھانا پکانے میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو سمجھنا، بنا کر سمجھنا، انہی کو سمجھنا۔ پروفیشنل ازم ان کی مہارت اور سیتے سے کی جانے والی گفتگو، مریاں شرابی روایتوں کی ترجمانی کرتی ہے۔“

”ہمارے فوڈ چینل کی مریاں شریفیں ان کا سہارا بننے کی کچھ تیار رہیں۔“

”سب سے پہلے تو بچان کی تشکیل دینا ضرور کرنا پڑے گا۔ کھانے پکانے کا پروگرام منڈی سترابی اور پاکیزگی سے کرنا ضروری ہے۔ گفتگو کے آداب، عام متوسط طبقے کی ضرورتوں کو مد نظر رکھ کر اور باقاعدہ تحقیق کر کے کام کرنے کی کوشش کی جانی چاہئے۔“



میں ذاتی طور پر جانا لاؤں اور سنجو کپور سے متاثر ہوں
نجانا سے اس لئے کہ وہ اتنا اچھا کھانا پکاتا جاتی ہیں کہ
ٹی وی پر کوکنگ شو کرتے کرتے خود بخود جاتی ہیں

ہمارے ہاں بہت سی چیزیں ہوں جن کا تذکرہ کر کے کارخانہ صاحب ہے۔ اپنی شکل، لباس دکھانے کے لئے کوکنگ شو میں آنا درست نہیں۔ ۱۶ سیزون میں فیشن ڈیزائنر کی وین پر رہے ہیں، انیس آئی بڑی آبادی کو کچھ یاد آئے گا۔ (زہینہ) بنانے کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے، یہ بہت نازک اور اخلاقی ذمہ داری ہے۔ ہمیں ان ۱۶ کروڑ کی آبادی کے لئے گوشت مرغی سے لے کر سبز یوں، ڈیری مصنوعات، مصالحہ دارو، ٹائی یعنی ہر چیز کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ اس لئے ہوم ورک کر کے آئیں اور کم سے کم آخر جات میں جھکی جی بنانا سکھائیں۔ عوام اور ناظرین ہم پر انھیں کر کے لگتے ہیں۔ یہ فیشن اور قص کے پروگرام نہیں، اس میں ترقی و شہرت کے شعور سے بھی نہیں ہیں۔ جو تلکو ٹیک اینڈ ٹینس کی پائسی اپناتی چاہئے۔“

”آپ اپنا ہوم ورک کیسے کرتی ہیں اور ہر ہفتے کی سی تخلیق کرنا کوئی آسان کام تو نہیں؟“

”زہینہ کی تخلیق کرنا واقعی آسان کام نہیں اور اس کے لئے گھر پر پکیشن کرتی ہوں۔ لی بی کے دوست شہر سے جاتا۔ خیال کرتی ہوں، تنہا کا استعمال کرتی ہوں مختلف کوکنگ شو اور میج شو۔ سچ کا مٹا کر کرتی ہوں، انہاں سے مشورہ کرتی ہوں۔ میرے شو ہر جہانزیب بہت بڑے تھا ہیں۔ اس کام کو میں نے سنجیدگی سے کیا ہے، یہی وجہ ہے کہ گورنر پنجاب نے جب فوڈ چینل شروع کیا تو وہ خود ہی کر میرے پاس آئے تھے۔ سی حرم مٹھو علی نے جب چینل کا آغاز کیا تو مجھے بہت دی۔ اس کے بعد مختلف برائڈز نے مجھے دیا۔ ایک کوکنگ شو میں بھی ریٹنگ کی حد سے مقبول اور غیر مقبول پروگراموں کی صف بندی کی جاتی ہے اور میرے

کی دور ہنگین چکان شیرینی سے بنایا۔ زرد سے سفید بریانی کچھر سے بیٹھا تو رات بھر بیٹری لگی سوٹ ڈش کے روپ میں پیش کئے گئے باؤش کا قلم اٹھا اور اس نے اپنے کارندوں سے کہا کہ کوئی ٹیکس چیز بھی ہے شری درخشاں پر تو شہزادی نے سنے آ کر کہا والد محترم آپ کو متھاس بھرا پیارا رکھا مگر میں آپ کو اس وقت سمجھ نہ پائی کہ ٹیکس کے پیار میں بھی کچھ کم حالت نہیں ہوتی۔ میں آپ کی وہی ہانرماں بنی ہوں۔ مجھے ٹیکس سے پیار تھا آپ نے میری مثال کو دہرائے تھا اب آپ نے بر ٹیکس ڈش چھ کر ٹیکس کی اہمیت مان لی۔ بادشاہ شرمسار ہوا اور بیٹی کی مزاحمت کے گلے داہنے لے آیا۔ میں بھی متھاس میں کھٹی ہی مہارت کیوں نہ رکھتی ہوں جب تک ٹیکس چکانوں میں کچھ نیا کام نہ کر لوں۔ مطمئن نہیں ہوتی۔ ویسے بھی اب ہم گولڈن دلچ میں سچے ہیں۔ عریک، خرچ، اٹالین، کانٹی ٹیکس، چائینر، میکین اور دوسرے ملکوں کے کھانے پکانے اور کھانے کی روایتیں منظم ہوتی جارہی ہیں۔

”آپ کو کھانے میں کیا پسند ہے؟“

”بھئی کر پی وی، دال پوس، بریانی اور ہر طرح کے Soups۔ اب تہہ سدا میرے کھانوں کے آغا ز کا رومی جزو ہے۔“

”کیا کسی پاکستانی ریستورنٹ پر آپ کے معیار کا کھانا دستیاب ہے؟“

”اب انتخاب بہت مشکل ہو گیا ہے۔ یہاں آپ نے بھی اور مشکل سوال پوچھا ہے۔ واقعی معیار کا بڑا مسئلہ ہے۔ ہر جگہ کھانا پسند نہیں آتا اور اگر کبھی کسی فیکشن یا ضرورتاً کہیں چلی جاؤں تو پچپان لی جاتی ہوں اور پھر میزنگ جاتی ہے۔ چائینر مجھے پسند ہے، لیکن میں نے ہور کی فوڈ اسٹریٹ کے معروف ترین ہوٹل کے کھانے کے معیار کو بھی اچھا نہیں پایا۔ مصالحوں کی زیادتی ڈالتے بہتر نہیں بنایا کرتی تو از ن ضروری ہے۔ ہر کے گول مجھے پسند ہیں۔ حال ہی میں کافی کی ایک ٹی جیس کا افتتاح ہوا، انہوں نے مجھے بہت عزت دے کر بلایا اور خصوصی طور پر ٹیکس بنایا جو ان کی خاص اخاص پیشکش تھی مگر اس میں جیلاٹن کی مقدار بہت زیادہ تھی۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اب کھانے کے لئے ہر جگہ سے پیسے بہت مرتبہ سوچنا پڑتا ہے۔ اس لئے بہتر یہی کہ گھر ہی پر اپنا میز لے لیا جائے۔“

”اپنی فیملی کے بارے میں مزید کچھ بتائیں؟“

”ہمارا خاندان گزشتہ چار سو برسوں سے کپڑے کے برنس سے وابستہ ہے۔ پردا میر کے شاہ قادیق اور گلہ فوج کے ذاتی ڈیزائنر تھے۔ وہ بگل کے کپڑے بھی ڈیزائن کرتے رہے، مگر بعد میں آنے والے پورے دوسرے کاموں میں لگی ہوئی۔ کوئی ڈاکٹر بن گیا تو کوئی اکاؤنٹنٹ۔ اس کے بعد دوا کے پوتے پوتیاں میں سے میں نے اس کام میں ہاتھ ڈالا۔ میرے شوہر جہانگیر خان 80 کی دہائی کے نامور ماڈل اور کی ٹین ملاقاتی کہیں کے ریڈیو میڈ ریسے ہیں۔ انہوں نے بڑے بڑے ٹائی کوڑے کا ساتھ کام کیا۔ میری دوستیاں ہیں بڑی چھو بڑی کی اور چھوٹی ٹورس کی ہے شوہر تو میرے ساتھی اور نقاد ہیں ہی بیٹیاں بھی کچھ کم گھر نہیں۔ خاص کر چھوٹی بیٹی تو میرے ساتھ کچن میں باقاعدہ ہاتھ مالتی ہے، بڑی کو پاس اور اسٹیکس بناتے ہیں دلچسپی ہے۔“

”ایک وقت تھا جب فلم اسٹار فیشن میں انتخاب لاتے تھے، آج کل

آپ ڈیزائنرز پر کمال بدلتے ہیں۔ فائیشن کیا آنے والا ہے، ہماری بیٹوں کو ضرورت ہے؟“

”واقعی اب دنیا بھر کے ڈیزائنرز دن اور رات، دوپہر اور سہ پہر ہر وقت کے

trends خود میٹ کرتے ہیں۔ یورپ میں نوجوان خواتین اور لڑکیاں

دن میں مختصر لباس پہنتی ہیں۔ ہمارے ہاں جینز، شرٹس کرتیاں

اور پینٹس ان ہیں۔ رات کو وہاں بھی گاؤن

پہننے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی

اسی طرح کے ڈیزائن رائج ہو گئے

ہیں۔ بیٹا لہ شواریں، فیری گاؤن اور

اے لائن شرٹس سب ہی کچھ پہنا

چا رہا ہے۔ انیمز، بڈری کم ہوئی ہے،

مگر اب بھی ان ہے۔ cuts اسٹائل

پر توجہ دی جاتی ہے۔ تلف رگوں اور

تلف کپڑوں سے نئی خزانہ پر زور

دیا جا رہا ہے۔“

پروگراموں کی ریٹنگ ہمیشہ بہترین رہی

ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ اگر میں اپنے کام

سے ناظرین کی توقعات پوری نہیں

کر پاتی تو گویا سب تر کراہ کر رہی ہوں

اور نہیں ہونا چاہیے۔“

”کیا ڈانکے دار صاحبانوں سے بن

پاتا ہے؟“

”یہ معلوم ہوتا ہے جس کھانے کو دل سے

پیارے پیو جائے گا اس میں ڈانکے آ جاتا

ہے اگر آپ کھل میں محبت ہے آپ

بہت لذت بخش تیار کرتی ہیں۔ یہ ٹیکس

مدی کا کمال نہیں ہوتا۔ کھانے کا بنیادی اور

اہم جزو محبت کو صرف محبت ہوا کرتی ہے۔“

”آپ نے مصالحوں کے برینڈز

کے ساتھ متعدد پروگرام کیے، کیا اپنے

کچن میں ان کا استعمال بھی کرتی

ہیں؟“

”میں صرف سادہ اور بنیادی چار

مصالحوں کے علاوہ برینڈڈ مصالحے

استعمال نہیں کرتی کیونکہ دوسرے مصالحوں میں اس قدر میز ہے کہ ان کے استعمال سے پیٹ خراب ہو جاتے ہیں۔

میری امی نے مصالحوں کی دیکھیں مجھے کھادی ہے۔ اس لئے میں بازاری مصالحوں کی کتا جیج رہی ہوں۔ اب صرف

سہارن پور کا استعمال کر لیتی ہوں اور زیادہ کچھ نہیں۔“

”کیا یہ مصداق ہوا ہے۔ کی اور خوب ہوا؟“

”نہیں، تج سے استعارے نہ کیا جائے تو ہنسنے چاہئے ہوں جی نہیں سکتا اس

فمن میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

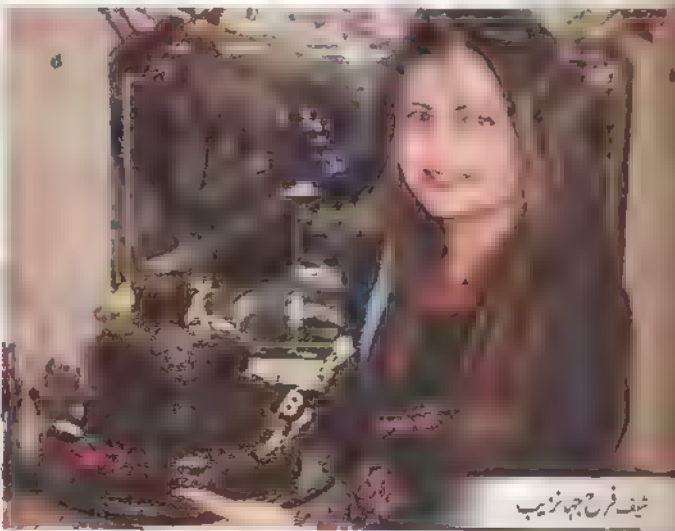
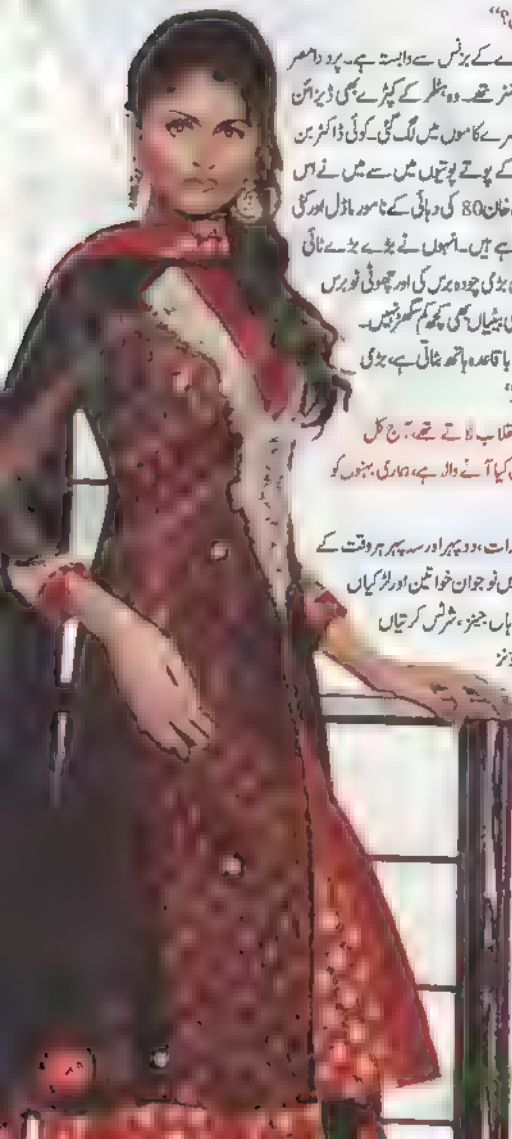
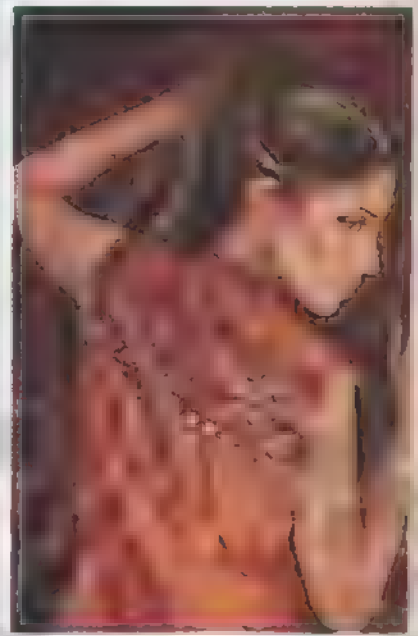
ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

ہاتھوں میں بادشاہ وہ کمانی شہزاد آپ نے بھی کسی نہ بھی بڑی ہو، مجھے اس وقت یاد آ رہی ہے اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ



شیف فرج چہ مزید

بیٹوں سے ایک ہی سوال پوچھا تھا کہ تم مجھ سے کتنی محبت کرتی ہو؟ کسی نے مضحکہ دینا تو کسی نے موتی چھوڑ دو کسی نے تین سہ تو کسی نے بڑی جیسے پکارا کہ بادشاہ سلامت نے ان تمام بیٹیوں کو کھل ہیروں کے ہار دیے اور مگر انعامات سے لوار دیا۔ نہیں پانچویں بیٹی نے تک جیسے پکارا کہ بادشاہ نے اسے جنگل میں چھوڑ دیا جہاں سے کسی روز میرے جان بوجھوں میں ڈال کر اسے کسی دور افتادہ پوشیدہ مقام پر چھپا دیا۔ بعد ازاں اس نے کسی ملک کی فری شہزادی کے روپ میں بادشاہ کی دولت



یہ عوام کے درمیان درباری کھانوں کا مرکز ہے

شہزادہ افتخار خان

میں نے کہا کہ کاغذ کی موجودگی ہے۔ آپ اسے PC کے ذریعہ پخت کا کارخانہ کہہ سکتے ہیں۔ یہ وہ تڑوہ گا کہ ایک جویا کا ماہر اس سے دم پخت جاتے تھے اب تو اسے یہاں آتے ہیں، کیونکہ کہ ہم نے بہت کم قیمت میں تقریباً سی مہینے کا کھانا پیش کیا ہے۔ ہمارے یہ وہ تڑوہ تڑوہ کا ایک ڈیفنس اور گھبراہٹ آتے ہیں، کیونکہ کہ ہم نے معیار کے یہ نئے ٹیٹو کا خاطر رکھا ہے، کیونکہ گا کہ کہنے کی بات نہیں ہر بار آتا ہے۔“

”ریسٹورنٹ کھولتے ہو۔ آپ نے مغلیہ کھانوں کو پیشہ نظر کیوں رکھا؟“

”غذیہ کھانے دراصل صحت بحال رکھتا ہے۔ اس میں ہلکے پھلے، مٹھے اور بڑی و زیتاں (herbs) آپ کے جسم کو توانائی اور صحت بخشتی ہیں۔ یہ کھانا کھا کر آپ دھومیل نہیں ہوتے۔ امارے سامنے خوش شروعات کرتے بہت سے چشمان تیار ہیں جیسے کہ آپ نے دیکھا کہ اگر وہاں میں فاسٹ فوڈز، پیشہ کار جو کچھ کا جوتہ بہت دور پہنچ سکتے ہیں، سب مشکل ہیں، جو کہ جسکی زبان بند ہو جائے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ ایک ایسا علاج ہیروینوشے گا۔ لیکن ادویاتی مشین نام کے اندر انکار میکر یا مسٹر ونف پر کام نہ کیا۔ یہ جاننے والے اپنے آپ پر بہت محنت کی۔ پھر PC میں سب سے زیادہ پتے والے سے امریکا میں اپنی زندگی شکست کے دوران ہی یہ طے کر لیا تھا کہ سوربونف کے قسم پر ہی ٹوکری کیچوان نہیں۔ ایک اور وجہ یہ بھی تھی کہ ان کھانوں تک عام عوام کی رسائی نہ تھی سر کی قیمتنا جنسے کا برائلی میں۔“

”آپ اپنی تعظیم اور چاب کے حوالے سے کچھ بتائیے“

”نرس IDCP سے ماہر تھے۔ جیسے تزلزلہ چلا گیا اور برس اسٹنڈ جرمینا سترہ کی۔ اس کے علاوہ وہاں کے اچھے ریسٹورنٹس سیکڑے دھندلے وغیرہ میں تو کی بھی کرتا رہا۔ وہ وہاں بہت پکڑ سکھا۔ خاص طور پر ہائی مین کے صول اور پرنس ہائی مین۔ وہاں میں سے سپر وائر کر ڈی کی کی۔ پھر وائن سے ہوئی ٹینٹ میں ہی ایک سال کی ٹریڈنگ کی۔ وہی کے تراج اعصاب سے بھی آفر آئی مگر میں نے وہ سٹیشن ڈی سی سے ہوئی کی آخر خوب کر دی جہاں تین سال تک کام کیا۔ اس ہوئی میں ہائی پرفائل ٹیوٹس ہوتے تھے۔ وہاں گول کے ایٹم ہوتے تھے۔ وہاں کام کرتے ہوئے میں نے ہر طرح کا کام کیا۔ یہی انا کو مار کر سفلی بھی کرنی پڑی تو کی۔ میں وہاں سے کافی پکڑ سکھ کر آیا۔ پھر P.C میں دو سال تک کام کیا۔ آپ اپنی سٹیل فیکر کے طور پر، لیکن میری کوشش تھی کہ میں پٹارہ ریسٹورنٹس مائل جو کسی نہ کسی قسم ہو۔ امریکا میں تقسیم ہو ریسٹورنٹ بنائے جاتے ہیں۔

ہم اپنا دھنیں کھانے کا ذوق ہے، الاٹھکی کھانوں کا شوق رکھتا ہے۔ ابورس جس بھی مفتی کی کھانوں کا سامنا ہو PC کا "مہر" پختہ "اولیٰ ترین" رہی۔ لیکن اب ابورس اب Al-Raaya مفتی کے منورینک یکساںی جگہ ہے جہاں آپ اپنے اچھے ذوق کی تسکین، تنبیہ کی قیمت میں کر سکتے ہیں۔ یہ پختہ جیسا اعلیٰ معیار کی قیمت میں مل جائے تو ایسا کیسے ہے۔

ایک چھوٹے سے نوکھلا رت بان سے گزر کر جیسے ہی آپ ریٹائونٹ میں داخل ہوتے ہیں،

معیہ دار بہت سی چیزیں آپ کو اسی ورثے لے جاتی ہیں۔ بڑی بڑی آفتیں،

مشعل پر تیس برس پر آویزاں مغلّیہ آرٹ کے نمونے، خوبصورت آرامی

جس سے کی مہربانی اور بہترین یونیفارم میں ملبوس چاق و چوبند عہدہ آپ کا

اسمیں لکھا ہے۔ یہاں لکھا ہے کہ میں نے اس کو دیکھا اور وہی ہے جس نے اس کو

ہم جسے ہم نے ہمیشہ سے اپنے ساتھ رکھا ہے۔

ایکے ہی پیر پر یکے کے ہاں سے دھڑکیاں مارتی تھیں۔

کے غوطے میں تھکے ہوئے اور چنٹے ہوئے مسافر چھٹکارے شروع کر دیے۔

ہاں میں اس وقت دار کھا تا جب تک کہ سامنے تھامے تو ملے مہم لکھوں کے ساتھ خوشیوار مہمکت ہوا کھا تا آپ کے

ذوق کی عمل تسکین کرتا ہے۔

مجھے میرا یہ تجسس بھی اس ریسٹو

ہمدردی کس حد تک اس مصلحتی رہنمونیٹ کی پذیرائی کر رہے ہیں۔ تو یہ دیکھ کر بہت خوش ہوئی کہ چھ اہمیت بخش کھانے کا ذوق ہر رنگ

وسل میں موجود ہے۔ اس کے لئے راہپوری، افغانستان یا ایرانی ہونا ضروری نہیں۔ لاہور میں کی ایک بڑی تعداد ادب یہاں سے مستحق

گاہک ہیں۔ جو اپنے "مہینت" یا قاصد کی جاتے تھاب اکثر Weekends یہاں آتے ہیں۔

اس در سٹورنٹ کا غارتے بار میں ہم نے ریٹورنٹ کے ایک جناب نامہراشرف صاحب سے جو کنگٹوکی جاگیر خدمت ہے

نامہ صاحب سے پہلے ڈاکر یا چپ نوٹے نامہ کی وضاحت کریں؟

امریکے کی حکومت اور یوں، لیکن یہ عربی غلط ہے کہ اس کے ایک کسی جو سیاہیامیہ ہے ہیں۔ نام کے سید میں ہم نے کافی

”The Reasoned Man“ کی کتاب میں لکھتے ہیں: ”میں نے اپنے دور کے بہترین فلسفیانہ اور علمی کاموں کو پڑھا اور ان میں سے بہترین کو اپنی کتابوں میں شامل کیا۔“

”اے مسلمانو! تم کو کھلم کھلا یہ کہہ رہا ہوں کہ یہاں جو مسلمان ہیں ان کو تم سے کچھ اور کچھ ملے گا۔“

یہ سب سے پہلے اس کی طرف سے کیا گیا ہے۔ اس کے بعد اس نے اپنے دوستوں کو بلوایا اور ان سے کہا کہ میں نے اسے دیکھا ہے۔

آج کیا پکائیں؟

 <p>چکن چٹنا ہانڈی بیف و وائنٹ بیف</p> <p>06</p>	 <p>پالک راجھا کاشیا واری سبزی</p> <p>05</p>	 <p>مدرا کی چاول کباب کڑا ہی بریانی</p> <p>04</p>	 <p>پوٹیو کھس بگوری چکن</p> <p>03</p>	 <p>ہوائین چکن سلاڈ سوٹ اینڈ سارنوڈ لڑ چکن</p> <p>02</p>	 <p>ہفتہ انڈے چھولے تھائی اسٹاک چھلی</p> <p>01</p>
 <p>انڈی روش وینٹرن چکن ان ایسٹرن کری</p> <p>12</p>	 <p>گوشت دلہار وچی ٹیل دو پیازہ</p> <p>11</p>	 <p>بھنڈی والی کڑھی چکن ڈیلٹ</p> <p>10</p>	 <p>پٹوری مرغ پاسا عریانا</p> <p>09</p>	 <p>فش بکٹی پلاؤ شملہ بند گوشت</p> <p>08</p>	 <p>جھینگے کوٹنے لچھا کڑا ہی</p> <p>07</p>
 <p>مکھی کوٹنے فش شا شک</p> <p>18</p>	 <p>ساگ قیمہ چکن تکتہ کڑا ہی</p> <p>17</p>	 <p>مسٹرڈ چکن و وینٹرن بکٹی ٹیلو ماقونی کھیر</p> <p>16</p>	 <p>منن میسوری سی فوڈ کرپس</p> <p>15</p>	 <p>باربی کیوی فوڈ پلیٹر بیف ونڈالو</p> <p>14</p>	 <p>شادی دم تورمہ فلافل سینڈوچ</p> <p>13</p>
 <p>پایا دال شکر قند کا ایک</p> <p>24</p>	 <p>ایرانی چکن منن ٹو پڈ بیف اسٹیو</p> <p>23</p>	 <p>سی فوڈ بریانی بجالی چکن پوٹیو</p> <p>22</p>	 <p>جھیر چل بیف سی فوڈ برگر</p> <p>21</p>	 <p>پھلکیوں کا سالن پران مچورن</p> <p>20</p>	 <p>چکن کری می مالوٹو فو</p> <p>19</p>
 <p>اگر ٹین پائی بٹر کوکیز</p> <p>30</p>	 <p>بریاں پلاؤ پران جیکٹ پزا</p> <p>29</p>	 <p>منن سفیدہ فش روٹروڈس بلی کارن</p> <p>28</p>	 <p>منن اچاری مشروم کی ترکاری</p> <p>27</p>	 <p>کوفہ مشر پلاؤ فش برگر</p> <p>26</p>	 <p>سندھی سلجی ال چن</p> <p>25</p>

سایه‌فروش

انتشارات پاپوس





بیسویں صدی
اسپیٹل

تھائی اسٹائل مچھلی

کوکونٹ کریم بنانے کے لئے :

- تین چوتھائی پیالی پے ہوئے ناریل کوکونٹ میں ڈال کر اس میں ڈھائی پیالی پانی ڈالیں اور اسے پانچ منٹ تک ڈھک کر رکھ دیں، پھر مینڈر کو ایک منٹ کے لیے چلائیں۔ دوبارہ سے اس منٹ کے لیے ڈھک کر رکھ دیں پھر ایک منٹ کے لیے مینڈر چلائیں۔ پیلے پمپس کا کپڑا رکھ کر چھٹی طرح اس کپڑے کو ہا کر چھان میں پکڑ لیاے میں جمع ہونے والے پانی کو ڈھک کر تھکے لئے فریق میں رکھ دیں۔ میں اس پانی پر جمع ہونے والے کریم نکال لیں۔
- بد گوبھی کے کھجے پتے چھوڑ کر تین اور باقی لایا ایک کاس میں، نمک ملے اچھے ہوئے پانی میں چھوڑ کر پانچ منٹ ہار کر گرم کر لیں پھر بخٹنڈے پانی میں ڈال دیں۔
- بخیر کانے کے پچھلی سے تھوکوں کو صاف دھو کر چھتی میں رکھ لیں، ٹڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں۔
- پیاز، آسن اور سام چوں کو کٹ کر رکھ لیں، فرجنگ چین میں ڈالنا اور آسن ڈال کر درمیانی آجی پر تھیں اور اس میں کن ہوا مصالحہ ڈال کر فرائی کریں۔
- ۱۰ سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں گھسی کے قتلے ڈالیں اور تیزی کے چھجے سے کچتے ہوئے فرائی کریں۔
- جب گھسی کی رگھت تبدیل ہونے لگے تو اس میں چٹنی اور شل ساس (بازار میں ہا آسنی دستیاب ہے) ڈال کر دھائیں، ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں ٹڈے ڈال کر تیزی سے چھج چلا لیں تاکہ ٹڈوں کی پھلکیاں نہ پھٹیں۔
- آخر میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اور کوکونٹ کریم ڈال کر اچھی طرح دھائیں اور چھلے سے اتار لیں (ضرورت محسوس کریں تو تارے ہوئے نمک شامل کر لیں)۔
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں باریک کٹی ہوئی پینڈا میں

اجزاء:

مچھلی	۲ کلو
نمک	حسب اقد
اس کے جوئے	چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
شل ساس	تین کھالے کے چھج
بند گوبھی	200 گرام
تاریاں اور مرغ	تین سے چار عدد
کوکونٹ کریم	ایک پیالی
ٹڈے	دو عدد
چٹنی	ایک چائے کا چھج
پودینہ	دو کھانے کے چھج
ڈالنا اور آسن	دو کھانے کے چھج

پریزنٹیشن:

شیشے کے پیالوں میں بند گوبھی کے چوں کو لگا لیں اور ان میں یہ کچر بھریں، انھیں حسب پند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جاسکتا ہے۔



سی فوڈ
اسپیشل

سی فوڈ کر پیس

ترکیب:

- چھٹی کوصاف دھو کر چھتی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک چپ کر لیں
- ایک پیالے میں پکلا ہوا آئین، نمک، کالی مرچ اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ملائیں اور چھٹی کو اس سے میرینٹ کر کے چدرو سے تین منٹ کے لئے رکھ دیں
- میدہ، کارن فڈ اور چکن پاؤڈر کو ایک پیالے میں ڈال کر ملائیں اور اس میں ایک ایک کر کے غلاتے جائیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹھنڈا آج پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کریں
- فرائنگ تین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈاؤ لیا آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آج پر گرم کریں
- آج بلی کر کے اس میں آدھی پیلی آمیزہ ڈال دیں اور فرائنگ تین کو کھماتے ہوئے پھیلا لیں
- ایک سے دو منٹ میں جب ایک طرف سے اچھی طرح سک جائے تو فرائنگ تین سے نکال لیں اسی طرح سے سارے تین ایک بنا کر رکھتے جائیں
- پھر اسی فرائنگ تین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈاؤ لیا آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں میرینٹ کی ہوئی چھٹی ڈال کر تیز آج پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور لکڑی کے چمچ سے پکھلتے ہوئے دو سے تین منٹ حریر فرائی کریں۔ ٹماٹر ڈال کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

تین ایک کو پھیلا کر رکھیں اور اس پر دو کھانے کے چمچ چھٹی کا کچر ڈال کر فوڈ کر لیں۔ حسب پند پختی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چھٹی	200 گرام
میدہ	ڈھائی پیالی
کارن فڈ	ڈگ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تین کے جوئے	دو سے تین عدد
ٹماٹر	دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
لہر	دو عدد درمیانی
کالی مرچ کی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈاؤ لیا آئل	حسب ضرورت



سیف سرد
اسپیٹل

پران جیکٹ پزا

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور دونوں طرف کٹ ڈالیں، پیالے میں لہسن، نمک، لہر مرچ اور مرکہ ڈال کر ملائیں اور ان سے جھینگوں کو میر میٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- میدے میں نمک، چٹنی، خمیر اور انا ڈال کر تھوڑے سے گرم پانی کے ساتھ گوندھ لیں۔ ڈھک کر پندرہ سے تین منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- "کوڑوں کو ہاں کر پیش کریں اور ان میں نمک، کالی مرچ، تھنم دراجواں ڈال کر ملائیں اور اس کو گندھے ہوئے آنے میں اچھی طرح عد میں
- فراہنگ بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر درمیان آئی پر ایک سے دو منٹ گرم کریں درجہ جھینگوں کو تیز آئی پر دو سے تین منٹ فرائی کر کے نکال لیں۔ اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- گندھے ہوئے آنے کو کباب کی طرح ہاتھ میں رکھیں اور فرائی کئے ہوئے جھینگے کو اس میں پیٹ کر پڑ بنائیں
- کڑھی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ گرم کر کے پڑا کوٹنگ آئی پر سنہر فرائی کریں یا چائیں تو دوں کو 180°C پر پندرہ سے تین منٹ گرم کر کے اس جیکٹ پزا کو دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار گرم گرم جھینگوں کو رات کے کھانے پر یا خصوصی پارٹی میں پیش کر کے مہمانوں کی تعریفیں حاصل کریں۔

اجزاء:

یک کلو	بڑے جھینگے
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	لہسن پسا ہوا
دو عدد میاٹے	آبہ
ڈیڑھ پیال	میدہ
ایک چائے کا چمچ	خشک خمیر
ایک عدد	اٹرا
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لہر مرچ
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی
دو کھانے کے چمچ	سرکہ
آدھا چائے کا چمچ	اجوان
آدھا چائے کا چمچ	تھنم
حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹنگ آئل



سیاق و سباق
اسپیشل

فش شاشلیک و دکارن رائس

ترکیب:

- پیاز، لہسن اور شہد مرغ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں اور پھلی کے ٹکڑوں کے ساتھ ایک بڑے پیالے میں ڈال دیں
- لہسن، نمک، لال مرچ، اجوائن اور سرکہ کو، کر پھلی اور ہریوں کو میرینٹ کر لیں۔ آدھے گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں
- شاشلیک کی چھوٹی تھون کو لے کر اس میں احتیاط سے پھلی اور ہریوں کو پودیں، فرینٹیک بین میں دو گھنٹے کے لیے فریج ۱۱ اور ۱۲ میں ڈال کر دسمالی آج پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- تھون کو فرینٹیک بین میں پھیلا کر تھنیں تاکہ بھی طرح فرائی ہو سکیں۔ ۱۱ بجے تیز کر کے فرینٹیک بین کو اس طرح گھماتے جائیں کہ پھلی ہر طرف سے پک جائے
- ان تھون کو نکال کر اسی فرینٹیک بین میں دو گھنٹے کے لیے فریج ۱۱ اور ۱۲ میں ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- اس میں بقی کے دانے اور کالی مرچ ڈال کر تیز آج پر دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں چاول ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں۔ بھی مرچ گرم ہونے پر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں کارن رائس کو نکال کر اس پر ہری پیاز کی چٹاں یا باریک کن ہو، پارسلے چھڑک دیں اور ایک طرف شاشلیک انک رکھ دیں۔ یہ ڈش دیکھنے میں بھی خوبصورت لگے گی اور کھانے میں بھی غذائیت سے بھرپور ہے۔

اجزاء:

- پھلی (بغیر کانٹے کی چوکور یونٹاں) آدھا کلو
- نمک
- لہسن کچلا ہوا
- پیاز
- شہد مرغ
- لہسن
- کٹی ہوئی مال مرچ
- سرکہ
- اجوائن
- چاول (اچھے ہوئے)
- کٹی کے دانے (اچھے ہوئے)
- کالی مرچ (گودری پیسی ہوئی)
- لال اور لیمو آئل
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک عدد
- دو عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- دو گھنٹے کے لیے
- آدھا چائے کا چمچ
- دو پیالی
- ایک پیالی
- ایک چائے کا چمچ
- چار کھانے کے لیے



پران منچورین

ترکیب:

- ہر کی بیاز، گاجراور شند سرخ کو صاف دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں
- جھینگوں کو صاف کر کے چھٹی طرح دھو لیں، پانی میں نمک، سفید مرچ، چھنی، چائے، نمک، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دھو لیں
- جھینگوں کو اس مصالحے میں ڈال کر اسی طرح دھو لیں، پھر ہاتھ سے دھکیں تاکہ ٹوٹنے نہ پائے اور آدھے گھنٹے کے لئے قریح میں رکھ دیں
- فرنیٹک بین میں ڈالنا اور لپٹا کر ڈال کر درمیانی آج پر دو سے تین منٹ گرم کریں، پھر اس ڈال کر ایک منٹ کے لئے ہلکا سا فرنی کریں اور مصالحہ لگے ہوئے جھینگ ڈال کر آٹھ تیز کر دیں۔ تین سے چار منٹ فرنی کر کے ان کو فرنیٹک بین سے نکال میں
- اسی فرنیٹک بین میں ٹیڑھا ٹوپسٹ، لال مرچیں، کچھ اور ایک پیالی پانی ڈال دیں، باقی دیر پکا نہیں کر ساس گاڑنا ہو جائے (کم از کم پانچ سے سات منٹ)
- اس ساس میں تلے ہوئے جھینگ ڈالیں اور جب ابل آجائے تو پہلے سے بارہ سے پندرہ منٹ گرم کر کے ہوتے سر (لوہے کی پلٹ) پر نکال دیں

پریزنٹیشن:

اوپر سے ہار میک مکٹے ہوئے گاجر، ہری پیاز اور شملہ مرچ چھڑک دیں۔ گرم گرم ویکٹیمیل رائس کے ساتھ پیش کریں۔

طَب :

اس زبردست چابکداز کوجھیلوں کے علاوہ مچھلی کے قلوں سے بھی بنایا جاسکتا ہے۔

- اجزاء:
- جمعیت
نصف
پہا ہوا اس
ثابت لاس مرگیا
سلیطین ہی ہوئی
سرکہ
سویا ساں
چینی
چائیز نمک
ٹماؤ بیسٹ
ٹماؤ کچپ
ہری بیاز
گاجر
شہد مرچ
ڈانڈ اولیو آئل
- ایک کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کچھ
چار سے چھ عدد
ایک کھانے کچھ
دو سے تین کھانے کے کچھ
چار کھانے کے کچھ
ایک چائے کچھ
ایک چائے کچھ
ایک پیالی
آدھی پیالی
دو کھانے کے کچھ
دو کھانے کے کچھ
دو کھانے کے کچھ
چار کھانے کے کچھ



سوسائٹ
اسپیشل

باربی کیوسی فوڈ پلیٹر

ترکیب:

- بھیر کاغذ کی مچلی لے کر اس کی سراسر کر لیں اور جھینگوں کا چھلکا اس طرح لٹک لیں کہ ان کی دم علیحدہ نہ ہو
- دو ٹوں چیزوں کو صاف دھو کر رکھ لیں اور ایک بڑے پیاسے میں اس کا مصافقہ تیار کر لیں
- درمیان کو ہارنیک چھ لیں، مزہ بھون کر چھ لیں اور ان کو مال سرچوں کے ساتھ پیاسے میں ڈال کر مد لیں۔ ساتھ ہی اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالو اور اٹل اور دلی ڈال کر مد لیں اور آخر میں لیوں کا رس شامل کر کے مصافقہ لے کر پھینک کر لیں
- جھینگہ ور چھی سراسر کو اس میں ڈال کر پھینکے ہاتھ سے مد لیں تاکہ چھی ٹوٹے نہ پائیں اور سے آدھے گھنٹے کے سے فریج میں رکھ دیں
- آگ لٹھی میں کوٹے ڈال کر جلا لیں لیکن اھیان رہے کہ انھیں اچھی طرح جھنے کے بعد پھینک دیں اور تھوڑی سی آگ لٹھی ہونے کا انتظار کریں کیونکہ چھی نازک ہوتی ہے اور کم وقت میں پک جاتی ہے اس لئے اسے زیادہ آگ درکار نہیں ہوتی
- دو تھیں آگ لٹھی لے کر ان پر چھی کے سراسر کو پروں اور جھینگوں کو سہائی میں تیار کر دیکھتے جائیں
- ان سٹخ کو آگ لٹھی پر رکھ کر احتیاط کے ساتھ ایک طرف سے سینک لیں اور درمیان میں برش کی مدد سے ڈالو اور اٹل لٹک لیں، پھر پٹ کر دوسری طرف سے بھی اسی طرح سے سینک لیں

اجزاء:

- آدھا کلو
- دھوا کلو
- حسب ذائقہ
- تین انچ کا کٹورا
- چھ سے آٹھ عدد
- دو سے تین کھانے کے چمچ
- آدھا پیاسے کا چمچ
- آدھا کھانے کا چمچ
- آدھی پیال
- چار سے چھ کھانے کے چمچ
- حسب ضرورت
- کھن کے جوئے
- سبزیوں اور اٹل سرچ
- مد ل
- سفید براد
- اٹی
- لیوں کا رس
- ڈالو اور اٹل

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں جمال کر امی کی چٹی اور لیوں کے قنوں کے ساتھ گرم گرم چھین کریں۔



سیفٹرڈ اسپیشل

جھینگا کو فنتے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھتی میں خشک کرنے رکھ دیں۔ پھر ہر ایک کو چوب کر کے رکھ لیں۔ زیرہ اور لاس مرچیں کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں۔
- جھینگوں کو تین میں ڈال کر تین سے چار جوئے ہن کے ساتھ ہننے رکھیں، درمیانی آگ پر اتنی دیر ہائیں کہ ان کا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں لاس مرچیں اور زیرہ ڈال کر ٹھیک چار میں گدرا تھیں اور ان میں ایک پیار ہنک، ذیل روٹی کا چورا اور بڑ ڈال کر بھی طرح حد میں
- چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، کڑا ہی میں ڈالنا کنوڑا آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور کوفتوں کو ہلکا سنہرا فرائی کر کے نکال میں
- علیحدہ تین میں تین سے چار کھانے کے کچے ڈالنا کنوڑا آئل (کڑا ہی میں سے) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں ہر ایک کتا ہوا تین دو پیاز ڈال کر ہلکا سنہرا ہونے تک فرائی کریں، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہلدی ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور کوئٹ ملک شل کر دیں
- ابال آنے پر اس میں فرائی کئے ہوئے کوفتے اور ہنک ڈالیں اور بلی آگ پر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ہر ایک کتا ہوا برا دھنیا چھڑک دیں اور ابیلے ہوئے چار دوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	جھینگے
حسب ذائقہ	ہنک
چھوٹے آٹھ جوئے	ہن
دو عدد	پیاز
دو سے تین عدد	ثابت سرخ مرچ
ایک چائے کا چمچ	ہلدی
ایک سے ڈیڑھ پیالی	کوئٹ ملک
تین سے چار عدد	ہری مرچیں
ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
تین سے چار کھانے کے کچے	ذیل روٹی کا چورا
ایک عدد	اٹھا
دو کھانے کے کچے	برا دھنیا
حسب ضرورت	ڈالنا کنوڑا آئل



سوفٹ
اسپیشل

فش رولز و بے بی کارن

ترکیب:

- پھلی کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر انھیں صاف دھو کر رکھ لیں۔ نمک ملے ہوئے اچلتے ہوئے پانی میں ٹیکرونی کو ہارے سے پندرہ منٹ تک ابالیں پھر اس میں ایک پیالی خضار پانی ڈال کر ڈھک دیں
- پیانچے سے سات منٹ کے بعد چھتی میں ڈال کر پانی ختم کر دیں
- ان بوٹیوں پر پہلے لیٹوں کا رس چھڑک دیں پھر نمک اور کالی مرچ اچھی طرح لگا دیں
- ایک پیالے میں دودھ، انڈا، دھن اور مسٹرڈ پیسٹ ملائیں اور اس میں بھی تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں
- چھلی کی بوٹیوں کو پہلے کچھ جھیں اچھی طرح تھوڑ لیں
- پھر اس میں ابلی ہوئی ٹیکرونی ڈال کر کاسٹے کی مدد سے میس کر لیں اور ان کے لیے روٹ بنائیں
- ذیل روٹی کے چورے میں رول کریں، کڑا ہی میں ڈالنا کنوا آئل کو درمیان آج پرتین سے چار منٹ گرم کریں اور ان روٹ کو سہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

بے بی کارن کوشن سے نکالیں اور چاول کے آٹے میں رول کر لیں (چاہیں تو اس آٹے میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں) پھر ان کو ڈالنا کنوا آئل میں سنہری فرائی کر لیں اور گرم گرم فیش رولز کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ:

فیش رولز کو پھین تو بیک بھی کیا جاسکتا ہے، 180°C پر اوون کو چندہ منٹ پہلے گرم کریں اور ٹیکنگ ٹرے میں بٹر پیج لگا کر روٹ کو رکھ دیں۔ دس منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر کا گرل جلا لیں اور دس منٹ مزید رہنے دیں تاکہ سہرے ہو جائیں۔

اجزاء:

- پھلی (خیر کاٹنے کی)
- ٹیکرونی
- نمک
- کالی مرچ پس ہوئی
- لیٹوں کا رس
- دھن
- دودھ
- نم
- مسٹرڈ پیسٹ
- ذیل روٹی کا چورا
- چاول کا آٹا
- بے بی کارن
- ڈالنا کنوا آئل
- آدھا کلو
- آدھی پیلی
- حسب ذائقہ
- ایک چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- آدھی پیالی
- ایک عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- حسب ضرورت
- حسب ضرورت
- چوبیسے آٹھ عدد
- تینے کے لئے



سی فوڈ برگر

سی فوڈ برگر

ترکیب:

- چھلی اور جھنگوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور ان کو نمک، پیس ہوئی رال مرچ اور لمبوں کے رس کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ لیں
- وال کو دھو کر آدھے گھسنے کے لئے گرم پانی میں بھٹو کر رکھ دیں پھر وہ پانی نکال کر اسے دو پیالہ پانی ڈال کر اٹھنے رکھیں
- جب اہل آجائے تو اس میں اورنگ، سن، ثابت لال مرچیں، دھنیا، زیرہ اور پیاز ڈال دیں۔ پکی آج پڑتی دیر پکا میں کدال اچھی طرح گل جائے
- جو سلے سے اتار کر خنڈی کرنے رکھ دیں، فرائنگ تین میں ایک سے دو کھانے کے پیچ ڈالڈا کو رنگ آئل ڈال کر چھلی اور جھنگوں کو تیز آج پڑائی کر کے نکالیں
- وال کو چھ پر میں تین لیں اور چھلی کو کھانے سے گل کر اس میں مل میں، ساتھ ہی باریک کٹی ہوا پودینہ، ہری مرچیں اور ایک انڈا شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر ان کے کباب بنالیں
- فرائنگ تین میں ڈالڈا کو رنگ آئل کو درمیانی آج پڑ گرم کریں اور کبابوں کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کا چور لگا کر منہر فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹ کر حسب پسند باؤنیز یا کچپ لگائیں اور سلاڈ کے پتے کے ساتھ کباب رکھ دیں اور کچھ فرائی کئے ہوئے جھینٹے ساتھ رکھ کر پیش کریں۔

اجزاء:

آدھ کلو	چھلی کے تیلے
100 گرام	بھینٹے
ایک پیالہ	پتے کی دل
حسب ذائقہ	نمک
ایک انچ کا کھڑا	اورنگ
چار سے چھ جوئے	لمبن
ایک عدد درمیانی	پیاز
چار سے چھ عدد	ثابت رال مرچیں
ایک کھانے کا پیچ	ثابت دھنیا
ایک چائے کا پیچ	سفید زیرہ
ایک چائے کا پیچ	پس ہوئی رال مرچ
دو سے تین کھانے کے پیچ	لمبوں کا رس
تین سے چار عدد	ہری مرچیں
آدھ کھلی	پودینہ
دو عدد	انڈے
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا
چوتھے آٹھ عدد	سلاڈ بن
حسب ضرورت	ڈالڈا کو رنگ آئل



سی فوڈ
ایپیشل

سی فوڈ بریانی

ترکیب:

- چھلی کو چھ کوریوں میں کاٹ لیں اور جھینگوں کو صاف کر کے دھو لیں
- تین میں ڈالو انکھ نکل کودھ سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اس میں پیٹھی دانہ، رائی، کڑی پتہ اور ہری مرچیں ڈال کر کڑکڑائیں، پھر پیٹہ ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- لہسن اور کھ اور دھنیا ڈال کر تھپی کر پکا لیں اور تھپی طرح گل چائیں اور تھپی علیحدہ ہو جائے
- نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر پکا سا پانی کا پیٹھا ڈال کر بھونیں، چھلی کی بوٹیوں اور جھینگے ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر احتیاط سے چھلی کو علیحدہ نکال لیں اور اس صبا لے میں چاول ڈال کر ابھی طرح بھونیں
- تین سے چار بریانی پانی ڈال کر پختہ رکھ دیں
- ڈھک کر درمیانی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، اوپر سے چھلی اور جھینگے رکھ کر ابھی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیرینٹیشن:

بریانی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے چھلی کی بوٹیوں اور جھینگوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

- چھلی
- جھینگے
- چاول
- نمک
- اور ک لہسن پسا ہوا
- پیاز
- لٹائر
- پس ہوئی لال مرچ
- دھنیا پسا ہوا
- ہلدی
- پیٹھی دانہ
- ٹاہت رائی
- کڑی پتہ
- ہری مرچیں
- آدھی پیلا
- آدھا کلو
- آدھا کلو
- تین نیالی
- حسب ذائقہ
- دو کھانے کے کچج
- دو عدد درمیانی
- تین عدد درمیانی
- ایک کھانے کا کچج
- ایک کھانے کا کچج
- ایک چائے کا کچج
- چند دانے
- آدھا چائے کا کچج
- چند پتے
- تین سے چار عدد
- آدھی پیلا



ہوا سین چکن سلاد

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور ایک پیالے میں نمک، بہن، مارل مرچ، میوں کارس اور دو کھانے کے چمچ ڈائنڈاؤلیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- شہد مرچ اور ٹمر ٹکی سائز کاٹ میں اور سیب ورتاس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک پیالے میں رکھ لیں
- چکن بریسٹ کو دونوں طرف سے کٹ گا کر اس مٹھے کے کپھر سے میرینٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور چکن بریسٹ گاں میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کریں، درمیان میں ایک مرتبہ پلٹ لیں
- اوون سے نکال کر چکن بریسٹ کی چھوٹی پونیاں کاٹ لیں، ایک پیالے میں مایونیز، مسٹر، چیسٹ، شہد و کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس میں ایک ایک کر کے سیب، اپتاس اور چکن ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں

پریزنٹیشن:

خواہصورت سے ٹاپیر میں سنس برگ پلش اور مساد کے پتے گاں میں پھر اس پر تیار کی ہو سلاد ڈالیں وراخر میں ٹمر، شہد مرچ سے سجا کر اوپر سے باریک کٹا ہوا پارے اور ڈائنڈاؤلیو آئل چھڑک دیں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پ، ہو بہن	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی مارل مرچ	ایک چائے کا چمچ
میوں کارس	دو کھانے کے چمچ
سیب	ایک عدد
ورتاس	حسب پسند
مایونیز	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مسٹر، چیسٹ	ایک چائے کا چمچ
شہد	ایک چائے کا چمچ
شہد مرچ	ایک عدد
ٹمر	ایک عدد
آکس برگ پلش	حسب پسند
سلاد کے پتے	حسب پسند
پارے	ایک کھانے کا چمچ
ڈائنڈاؤلیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ



آلو کے پیالے

ترکیب:

- چین میں دو سے تین کھانے کے کچھ ڈانڈا کو ٹک آئل ڈال کر درمیا پی آٹھ پرو سے تین منٹ گرم کریں۔ ہاریک کٹی ہوئی پیڑ کو تانی ویرانی کریں کہ وہ ہلکی سی نرم ہو جائے
- پیاز میں اورک لیسن اور زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ خرائی کریں۔ قیہ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیا پی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- قیہ کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ ڈال کر بھوس اور جو لمبے سے اتار لیں
- آلوؤں کو پال کر پیش کر لیں، اس میں نمک، کالی مرچ اور ہاریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ملا لیں
- دو کھانے کے کچھ آلو کا کچھ لے کر اس کی کٹوری سی بنالیں، اس کے درمیان میں ایک کھانے کا کچھ قیہ ڈالیں اور اسے کو کیز بنانے والے چین میں رکھ دیں۔ اسی طرح سے سارے پیالے بنائیں اور ان پر ہاریک کن ہوا پارسلے اور کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- اودن کو 180C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور تین رکی ہوئی ٹرسے کو اس میں رکھ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اودن سے گرم گرم نکال کر ٹماٹو کچپ کے ساتھ شام کی چائے پر پیش کریں۔

اجزاء:

تیر	200 گرام
سو	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
اورک لیسن پتہ ہوا	ڈیڑھ چائے کا کچھ
پیاز	ایک عدد
تسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا کچھ
سفید زیرہ	ایک چائے کا کچھ
تسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا کچھ
چین، چیز	آدھی پیڑ
پارسلے	دو کھانے کے کچھ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
آٹا کو ٹک آئل	حسب ضرورت



مدراسی چاول کباب

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر پیس منٹ بھگو کر رکھ دیں، آلوؤں کو ابال کر پھیل لیں اور پیسے کو دھو کر پیس میں ڈال کر اٹلے رکھ دیں
- پھر اس میں کٹی ہوئی پیاز، اورک، لہسن، زیرہ اور کالی مرچ ڈال دیں۔ پیسے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح بھون کر چھلے سے اتار لیں۔ ٹھنڈے ہونے پر
- چور میں گدرا پیس لیں اور نمک ملا لیں
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں پھر دھو سے پیس منٹ اہل لیں اور چھتی میں ڈال کر پانی تھار لیں، تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر ان میں نمک، کٹی ہوئی لال
- مرچ، لہسن، پیاز، آلو اور لیملوں کا رس شامل کر کے، اچھی طرح میس کر لیں
- پیسے کی تکیہ بنا لیں اور چاول کے کچھرے اس سے تھوڑی سی بڑے سائز کی تکیوں بنا لیں
- فرانکینگ تین میں تلنے کے لئے ڈال کر نمک آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، دو چاول کی تکیہ لے کر ان کے درمیان میں پیسے کی تکیہ رکھیں
- اور ہلکا سا داؤں
- ان کبابوں کو پیسے پھیلے ہوئے ٹرے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے سنہری فرونی کر لیں

پیرین ٹیشن:

ان حریدار اور منفرد کبابوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ شام کی چائے پر یا کھانے پر ساڑ ڈھک کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

آلو	تین سے چار عدد
چور	ایک پیالی
تھیر	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
اورک، لہسن، پیاز	یک کھانے کا کچ
پیاز	یک عدد درمیانی
سفید زیرہ	ایک چائے کا کچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا کچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا کچ
لیملوں کا رس	دو کھانے کے کچ
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
اٹلے	دو عدد
ڈال کر نمک آئل	حسب ضرورت



کاٹھیا واڑی سبزی

ترکیب:

- پیاز اور ٹٹو کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- گاجر، آلو اور سم کی بھی کو دو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بند گوبھی کو باریک کاٹ لیں
- کڑا لی میں ڈالنا کھانا آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ربائی اور مٹھی دانہ ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کو بیکسٹھرا فرائی کریں، اور کھانہ اور ہلدی ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- تمام کئی ہوئی سبزیوں، مٹر، ٹٹو اور کھنک ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر اٹھک دیں
- ہلکی آگ پر پختی دیر پکانیں کہ سبزیوں حسب پسند گل جائیں
- ہری مرچوں کو موٹا سونا کوٹ کر شامل کر دیں اور آگ بجھ کر کے اٹھا بھونیں کہ پانی خشک ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھری بنی ہوئی چپ تھوں کے ساتھ دو پہر کے کھانے پر پٹھ لٹھ لیں۔

اجزاء:

- دودھ درمیانی
- تین عدد درمیانی
- 200 گرام
- ایک پیلی
- 100 گرام
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک عدد درمیانی
- چار سے پانچ عدد
- آدھا چائے کا چمچ
- چند دانے
- ایک چائے کا چمچ
- چھ سے آٹھ عدد
- چار سے چھ کھانے کے چمچ
- گاجر
- آلو
- بند گوبھی
- مٹر
- سم کی پھلی
- کھنک
- اور کھانہ پس پیا ہوا
- پیاز
- ٹٹو
- ٹاٹہ ربائی
- مٹھی دانہ
- ہلدی
- ہری مرچیں
- ڈالنا کھانا آئل



بیف و دوهائٹ بینز

ترکیب:

اجزاء:

اٹھ رکٹ بیف
سفید لوبیا
نمک
لہسن
دروک
پیاز
نماثر
تین اسپر اوئل
شملہ مرچ
بری پیاز
مشروم
چلی ساس
سویا ساس
کارن فادر
خنی
ڈائڈ اولیو آئل

آدھا کلو

آدھی پیالی

حسب ذائقہ

چار سے چھ جوئے

ایک انچ کا ٹکڑا

ایک عدد درمیانی

تین عدد درمیانی

50 گرام

ایک عدد درمیانی

دو عدد

تین سے چار عدد

دو سے تین کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

دو چائے کے چمچ

آدھی پیالی

دو سے تین کھانے کے چمچ

- گوشت کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژ میں رکھ دیں، پھر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور دھو کر چھتی میں رکھ دیں
- پیاز، نماثر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں، بری پیاز اور تین اسپر اوئل کو باریک کاٹ لیں، مشروم کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں۔ اور ک کوٹ کر لیں اور لہسن کو باریک چھپ کر میں
- لوبیا کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ گرم پانی میں بھگو دیں، پھر باپ کر گلا لیں
- ایک پیالے میں سویا ساس اور کارن فادر کو ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں پھر اس میں نمک، چلی ساس اور خنی ڈال کر ملا لیں
- کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈائڈ اولیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر رکھیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے گوشت کی بوٹیوں کو سنبری فرائی کر کے نکال لیں
- دودھ سے اسی کڑاہی میں ڈائڈ اولیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، شملہ مرچ، اور ک اور لہسن ڈالیں۔ تین سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں مشروم ڈال دیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی بوٹیاں اور دودھ ڈال دیں، ساتھ ہی تیار کیا ہوا ساس ڈال کر گچھلی کر دیں۔ اہال آنے پر آخر میں تین اسپر اوئل اور بری پیاز ڈال کر چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چمکیز ڈش کو گرم گرم ڈش میں نکال کر فریژ میں رکھ دیا جائے ہوئے چاؤوں کے ساتھ پیش کریں۔



شملہ بند گو بھی

ترکیب:

- بند گو بھی کو دو گرام کرکٹ کاٹ کر رکھ لیں، شملہ مرغ کے بڑے بڑے ٹکڑے کر لیں اور پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ میں۔ چکن پاؤڈر میں تین چمچہ کی گرم پانی ملا کر بخنی تیار کر لیں
- کڑا ہی میں ڈالنا آٹا آٹا کو درمیانی آٹے پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں رائی ڈال کر کڑا کڑا لیں
- پھر اس میں پیاز اور دل مرغ لیں ڈال کر بھی سنہری قرمائی کر لیں
- مرچوں کو توڑتے ہوئے ساتھ ہی ادک لہسن اور ہلدی شامل کر دیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے تے ہوئے بخوئیں
- اس میں کئی ہوئی بند گو بھی ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بخوئیں پھر بخنی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آٹے پر آٹھ سے دس منٹ تک پکائیں (گو بھی اگر حسب پسند نگلی ہو تو تھوڑا سا پانی اور ڈال دیں) اور اچھی طرح بخون کر چھ لے سے اتار لیں
- شملہ مرغ کے ٹکڑوں پر تھوڑی تھوڑی مینری ڈالیں اور اسے کڑا ہی میں رکھ دیں، اوپر سے اٹی کا رس چمک کر پانچ سے سات منٹ بھی آٹے پر دم کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے سجا کر ڈش میں نکالیں تاکہ مینری نہ کھانے والوں کو بھی یہ خوش رنگ ڈش گرم گرم چپتی کے ساتھ حرو دے۔

اجزاء:

بند گو بھی	آدھا کلو
میز شملہ مرغ	ایک عدد
زر شملہ مرغ	ایک عدد
سرخ شملہ مرغ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
درک لہسن پیا ہو	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
تابت لال مرغ	چار سے چھ عدد
تابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
لی کارنس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا آٹا آٹا	چار سے چھ کھانے کے چمچ



پاستا عریپا تا ساس

ترکیب:

- پیاز اور ایک ٹمٹوکو پائیکل ہار یک چوب کر لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ہار یک کاٹ لیں اور ان تمام چیزوں کو اچھی طرح ملا کر رکھ لیں۔ زیتون کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
- بقیہ نمائے سرے کاٹ کر نیچے سے کر اس کاٹ لیں اور ایلے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر نکال لیں، دو منٹ بخ ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ان کا پھلکا تار لیں۔ پھر ان کو پلینڈ کر کے پانچ سے سات منٹ درمیانی آگ پر پکائی کر پیسٹ بنا لیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ہال کر رکھ لیں
- بین میں ڈالنا اور آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ہین کو پکا سا فرائی کریں
- اس میں چوب کئے ہوئے نمائے اور اس کچر، چکن پاؤڈر اور لال مرچ ڈال کر دس سے تین منٹ فرائی کریں، پھر اس میں نمائے کا پیسٹ، ٹمٹوکچپ ڈال کر ملا لیں اور بالی آگ پر دس سے تین منٹ پکا لیں
- اس میں ایلے ہوئی میکرونی ڈال کر ملا لیں، اجوائن اور تھام ڈالے ہوئے چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر خوبصورتی سے زیتون سے سجائیں اور اوپر سے پاریمان چیز چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

- دو پیلی میکرونی
- نمک
- ہین پیا ہوا
- پیاز
- نمائے
- ٹمٹوکچپ
- چکن پاؤڈر
- زیتون
- پاریمان چیز
- کٹی ہوئی لال مرچ
- اجوائن
- تھام
- ہری مرچیں
- ہرا دھنیا
- ڈائڈ او لیو آئل
- دو پیلی
- حسب ذائقہ
- دو چائے کا چمچ
- دو عدد درمیانی
- چوبے آٹھ عدد
- دو کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- چار سے چھ عدد
- حسب پسند
- ایک چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- دو سے تین عدد
- دو کھانے کے چمچ
- دو سے تین کھانے کے چمچ



چکن ڈیلاٹ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں، اور درمیان سے چیرا لگا کر رکھ لیں
- ہری مرچوں کو پیش کر رکھ لیں، اجوائن اور تھم کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں
- پارمیٹان چیز میں آدھی پیالی چیڈر چیز، ہنگ، ہسن، کالی مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا کر پیسٹ بنالیں
- چکن بریسٹ میں اس پیسٹ کو لگا کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- آدھی پیالی میدے میں پانی کا چھینا دیتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں، پہلے چکن بریسٹ کو اس پیسٹ میں ڈپ کر لیں پھر اسے ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیریں
- کڑہی میں ڈالنا کو لنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور چکن بریسٹ کو تیز آگ پر دو سے تین منٹ لٹرائی کر کے نکال لیں
- پھر ادون کو 150°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان چکن بریسٹ کو گھنٹی کی ہوئی ٹرے میں چند روے میں منٹ کے بیک کرنے رکھ دیں تاکہ چکن اچھی طرح گل جائے
- اس کا ساں بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالنا کو لنگ سسل میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھوئیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں باریک کئے ہوئے شروہ ڈال دیں
- تھوڑی تھوڑی کر کے چکن کی تختی ڈالنے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چھ لہے سے اتار کر حسب پسند نمک اور کالی مرچ شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

چکن ڈیلاٹ کو ادون سے نکال کر اس پر چیڈر چیز کی پٹیاں کاٹ کر رکھیں اور پورے چمڑک کر مشروہ اس کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- دو عدد: چکن بریسٹ
- حسب ذائقہ: نمک
- ایک کھانے کا چمچ: ہسن پٹا ہو
- آدھی پیالی: پارمیٹان چیز
- ایک پیالی: چیڈر چیز
- آدھا چائے کا چمچ: کالی مرچ پس ہوئی
- آدھا چائے کا چمچ: اجوائن
- آدھا چائے کا چمچ: تھم
- چار سے چھ عدد: ہری مرچیں
- دو سے تین عدد: مشروہ
- تین چوتھائی پیالی: تخنی
- حسب ضرورت: میدہ
- حسب ضرورت: ڈبل روٹی کا چورا
- تلنے کے لئے: ڈالنا کو لنگ آئل



گوشت دلبہار

ترکیب:

- پیاز کو کاٹ کر بلینڈر میں پیس لیں، بادام، تل، ثابت دھنیا اور سفید زیرہ ماکر بھون کر پیس لیں
- گوشت کو دھو کر چھتی میں رکھ دیں، تین میں ڈالنا VTF پانی کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر ستر اٹھوئے تک فرنی کریں
- لہسن اور گوشت ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی نمک، دل مرچ اور ہلدی شامل کریں
- اچھی طرح بھون کر گوشت گلے کے لئے ایک پیالی پانی ڈال دیں، ڈھک کر درمیانی آگ پر پکتے رکھ دیں
- بجھنے ہوئے پسے ہوئے مصلے کو دھو کے ساتھ اچھی طرح ملا لیں اور گوشت جب ادھک ہو جائے تو اس میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر گوشت کو مکمل گلے تک پکائیں
- آخر میں باوریک کٹی ہوئی ادک، ہری مرچیں اور لیٹوں کا رس ڈال کر بالکل آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باوریک کٹا ہوا ہر ادھیا چھڑک دیں اور گھری بنی ہوئی چٹائی یا نان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

کبرے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پہا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
ادک	دو چمچ کا ٹکڑا
پیاز	چار عدد درمیانی
پسی ہوئی دل مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
لیٹوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
تل	ایک چائے کا چمچ
بادام	چار سے پانچ عدد
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہر ادھیا	حسب پسند
ڈالنا VTF پانی	آدھی پیالی



ویسٹرن چکن ان ایسٹرن کری

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو کچھ دیر فریزر میں رکھ کر چھوٹی برٹیاں کاٹ لیں اور دھو کر چھتی میں رکھ دیں
- ایک چائے کا چمچ لہسن، نمک، سفید مرچ اور پٹنی کو سر کے کے ساتھ ملا لیں اور اس سے چکن کو ہیرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالنا کونگس آئل کو درمائی آج پر دو سے تین منٹ گرم کریں چکن کو تیز آج پر ستھری فراٹی کر کے نکال لیں
- پیاز کو چھری کی نوک میں لگا کر چولہے پر چار سے پانچ منٹ سینک لیں، ٹھنڈی کر کے چھیل لیں۔ پتے، بادام، زیرہ، تل، خشکاش، سوغند ورناریل کو توڑے پر بھون لیں۔ ان تمام مصالحوں کو پیاز اور ہری مرچوں کے ساتھ تھوڑا سا پانی ڈالتے ہوئے پیس لیں
- پین میں ڈالنا کونگ آئل ڈال کر کڑی پتہ اور گرم مصالح ڈال کر کڑا لیں، اس میں پہ ہوا مصالح، نمک، اورک لہسن، لال مرچ، دھنیا اور بلدی ڈال کر بھونیں
- پھر فراٹی کیا ہوا چکن ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں اور آدھی پیاز پانی ڈال دیں۔ بکلی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر تار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر اسے بے ہوئے چادروں کے ساتھ اس منظر دکری کو پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن ہوا	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پٹنی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمائی
لہسن مرچ پسلی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پ ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہدی پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بجئے پتے	دو کھانے کے چمچ
بادام	دو کھانے کے چمچ
پہ ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
تل	ایک کھانے کا چمچ
خشکاش	ایک کھانے کا چمچ
سوغند	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کڑی پتہ	چند پتے
ڈالنا کونگ مکمل	آدھی پیالی

ترکیب:

- بڑے ٹکڑے کی ہوئی چکن کو صاف دھو کر چھانی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز اور شہرہ کو باریک کٹ لیں، لیسن کے جوڑی کو کھل میں اور ادوک کو باریک کٹ کر رکھ لیں۔
- لیسن، شہرہ، زیرہ اور نمک کا پیسٹ بنا کر چمبندہ کریں
- چمن میں ڈال کر **ٹانگہ ٹانگہ** آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں بہا کر کوہلی منبری فرمائی کر لیں
- اس میں مال کر چکن ڈال کر ایک سے دس منٹ فرمائی کریں پھر ایک چوتھائی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، اس میں ہلدی، دھنیا اور گرم مصالحہ ایل کر بھانسا بھوئیں
- پھر اس میں شہرہ، نمک، بھائی چڑ ڈال دیں، دو سے تین منٹ پکا کر چکن اور نمک شامل کر دیں اور ادھک کر درمیانی آگ پر پختہ کر دیں
- اتنی دیر پکا لیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے (درمیان میں ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں تاکہ چکن جلتے نہ پھیں) پھر اس میں سرکہ اور ادوک ڈال کر ایل کر لیں
- آگ بجھا کر برائے سے سرت منٹ دم کر رکھ دیں

گرم گرم دُش میں نکال کر اس مزیدار چکن کوز عفرانی چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کتاب

- | | |
|---------------------|------------------|
| چکن | یک کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| آہن کے جوئے | چھپے آٹھ عدد |
| اورک | دو اچے کانگڑا |
| پیار | دو عدد درمیانے |
| نشاہ | دو عدد درمیانے |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| سفید زمرہ | ایک چائے کا چمچ |
| پیرا ہوا حنظل | دو کھانے کے چمچ |
| بھدی | ایک چائے کا چمچ |
| پیرا ہوا گرم مصالحہ | آدھا چائے کا چمچ |
| نشاہ کا پیسٹ | دو کھانے کے چمچ |
| سرکہ | ایک کھانے کا چمچ |
| ڈالہ ڈاکٹنگ آکر | دو پیسے |



لچن (افغانی ڈش)

ترکیب:

- انڈوں کو سخت ابال کر ٹھنڈے کر لیں اور چھیل کر رکھ لیں، پھر ان کو بچے کی طرف سے ذرا سا کٹ کر احتیاط سے (تاکہ انڈے ٹوٹے نہ پائے) کاٹھور سے زردی نکال لیں
- اخروٹ، بادام اور پستوں کو باریک کونٹ لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ زردی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کچھر کو اچھی طرح دھا کر انڈوں میں بھر دیں اور اوپر سے کٹے ہوئے صفے سے بند کر دیں، میدے میں ہلکا سا پانی ملا کر گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں اور انڈوں کو اس میں ڈپ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پیاز میں ڈالنا کوکٹ آئل کو درمیان آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور انڈوں کو سہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی تین میں باریک چپ کی ہوئی پیاز کو سہری فرائی کریں، اس میں اورک لہسن اور زیرہ ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، ہمدی اور مال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چمینا سوچے ہوئے بھوس، جب خوشبو آئے۔ لگے تو زردیاں ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- درمیان آٹے پر پکاتے ہوئے اہل آنے دیں پھر فرائی کٹے ہوئے ٹٹے ڈال کر اٹکی، آٹے پر چار سے پانچ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس زبردست اور منفرد افغانی ڈش کو حسب پسندان یا ایلے ہوئے چادلوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- انڈے
- نمک
- اورک لہسن پیا ہوا
- پیاز
- بادام
- پستے
- خروٹ کی گری
- کالی ہوئی لال مرچ
- کالی مرچ کٹی ہوئی
- سفید زیرہ
- ہمدی
- میدہ
- لڈ کوکٹ آئل
- چار سے چھ عدد
- حسب ذائقہ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک عدد درمیان
- چھ سے آٹھ عدد
- چھ سے آٹھ عدد
- ایک چوتھائی پیالی
- ایک چائے کا چمچ
- آدھ چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- حسب ضرورت
- آدھی پیالی



کوفتہ مٹر پلاؤ

ترکیب:

- تیلے میں تھم مصلے ملا کر دو مرتبہ پیس لیں، انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہاتھوں کو پکھنا کر کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں اور دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- چین میں ڈالنا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ثابت گرم مصلے ڈالیں اور پیڑ کو کوئلہ بن فرائی کر لیں۔ پھر گریوی کے تمام مصلے دیں اور ٹائر ڈال کر تیل طہیرہ ہوئے تک بھونیں
- ایک پیالی پانی ڈال کر ابال آئے تک پکائیں کوفتے ڈال کر تین گھنٹہ کی مدد سے تھوڑا سا ہٹائیں اور پانی خشک ہوئے تک پکائیں
- ہر مصلے ڈال کر چار سے پانچ پیالی پانی ڈال دیں جب ابال آجائے تو احتیاط سے کوفتے نکال کر چاول اور مٹر ڈال دیں، ڈھک کر درمیانی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- کوفتے ٹٹل کر کے ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ تک دم پر رکھ کر تار لیں

پریزنٹیشن:

احتیاط سے ڈش میں نکالیں کو کوفتے ٹٹلے نہ پائیں، چاہیں تو بچے ہوئے انڈوں سے گارلش کر کے پیش کریں۔

اجزاء:

- چاول
- تیلہ
- مٹر کے دانے
- درک لہسن پسا ہوا
- نمک
- پیاز (باریک کی ہوئی)
- دل مرچ پس ہوئی
- ہری مرچیں
- ہر ادھیا
- بجئے ہوئے چنے
- ڈبل روٹی کے سدرگس
- انڈا

گریوی کے اجزاء:

- پیاز (باریک کی ہوئی)
- درک لہسن پسا ہوا
- نمک
- دل مرچ پس ہوئی
- مشقہ لہیرہ
- کس گرم مصالحہ
- دی
- ٹماٹر کٹے ہوئے
- ہری مرچیں
- ہر ادھیا
- ڈال کوئنگ پسل



چکن تکہ کڑاہی

ترکیب:

• اس ڈش کو کھانے کے لئے سب سے پہلے تیلے تھالیں

چکن تکہ بنانے کے لئے:

- ایک کلو چکن کے چار ٹکڑے کر لیں۔ چکن میں دو کھانے کے چمچ اور گھسن پھا ہوا، حسب ذائقہ نمک، ایک کھانے کا چمچ پیس ہوئی لال مرچ، دو کھانے کے چمچ پیسا ہوا گرم مصالحہ، ایک کھانے کا چمچ پیسا ہوا سفید زیرہ، آدھی پیس دی، ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، ایک چمچی روئے کا رنگ، اور چار کھانے کے چمچ ڈائنڈا کوٹنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ یہ مصالحہ تلوں پر لگا کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر بھاری پینڈے کے فرائننگ چین میں ان کو رکھ کر درمیانی آگ پر ڈھک کر پکائیں (درمیان میں الٹ پھرن کر لیں)
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈے ہونے پر ان تلوں کی بڑی سیخہ کر لیں اور ان کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں
- کڑاہی میں ڈائنڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، تیز پات اور زیرہ ڈال کر کڑا کڑا لیں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں پسٹن ڈال کر ایک منٹ چمچ چلائیں خوشبو آنے پر اس میں نمک، مال مرچیں، ہندی اور ٹرٹراڈاں کراتی دیر فرئی کریں کہ تیل سیخہ ہو جائے
- پھر چکن کی بوٹیاں، دی اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں اور تیز آگ پر فرائی کرتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹنا ہوا ہر ادھیا اور ادھک چھڑک دیں، پراٹھے یا شیرمال کے ساتھ برقع میں یا سائڈ ڈش کے طور پر دو پہر یا رات کے کھانے پر پیش کریں۔

اجزاء:

چکن تکہ	چار عدد
پسٹن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیرہ	ایک عدد
لٹاؤ	تین سے چار عدد
دی	آدھی پیس
پسٹن ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
ہندی	آدھا چائے کا چمچ
تیز پات	ایک کلو
ہر ادھیا	دو پیس
گرم مصالحہ	ایک چمچی
ادھک	ایک اچھا کلو
بڑی ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈائنڈا کوٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ



ماقوتی کھیر

ترکیب:

- دل کو دھو کر ایک پیالی پانی میں بھگو کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر اسے ایک پیالی پانی میں ابال کر اچھی طرح گھائیں اور ہینڈر میں ڈال کر چھین کر لیں
- بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھلکا نکال لیں اور الائچی کے ساتھ ملا کر پیس لیں، کھوئے کو چورا کر کے رکھ دیں
- دودھ کو ہالے لئے رکھیں اور پال آنے پر آجی ملکی کر کے بادام پستے ڈال کر پکے رکھ دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں لہسی ہوئی دال شامل کر دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد اس میں چینی ڈال دیں
- جب یہ کھیر گاڑھی ہوئے پر آ جائے تو اس میں کھویا ڈال دیں اور الکی آجی پر آٹھ سے دس منٹ پکائیں پھر کیڑہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

مٹی کے کوڑے میں ڈال کر بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور ٹیڈی کر کے پیش کریں۔

اجزاء:

ایک لیٹر	دودھ
تین چوتھائی پیالی	موتگی کی دلی دال
دبڑھ پیالی	چینی
ایک پیالی	کھویا
تین سے چار عدد	چھوٹی لہجی
آدھی پیالی	بادام
آدھی پیالی	پستے
ایک چائے کا چمچ	کیڑہ ہینس

ترکیب:

- شکر قند کو دھو کر دیہی پانی میں اباٹے رکھ دیں، جب اچھی طرح غس جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے پھیل لیں اور کانے سے میٹھ کر لیں۔ پتے اور بادام کو صاف دھو کر باریک کٹ کر رکھ لیں۔ اناج کے دانے نکال کر پھیل لیں
- میدے میں سینگ پاؤڈر اور دار چینی ڈال کر پھان لیں، علیحدہ پیالے میں **والٹا VTF** کا پتی اور چینی کو ملا کر پیسٹ لیں
- انڈوں کی صفیوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھیٹیں اور اچھی طرح سخت ہونے پر اس میں زردیاں ملا کر پیسٹ میں
- پھران پھیلتے ہوئے انڈوں میں دودھ شامل کر لیں اور اس کچھ کر پیسٹ کر لیجان کر لیں۔ پھر اس میں چینی اور **والٹا VTF** کا پتی کے کچھ کر ڈال کر پیسٹ لیں
- پھیلتے ہوئے کچھ میں میدہ اور شکر قند ڈالتے ہوئے چکے ہاتھ سے لالیں اور آخر میں لالچھ شامل کر لیں
- اودھ کو 180°C پر چندہرے سے بیس منٹ گرم کر لیں اور ایک چین کو چکنا کر لیں، تیار کئے ہوئے کچھ کو ایک چین میں ڈال کر اودھ میں رکھ دیں اور اسے ایک گھنٹے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

ادون سے نکال کر ٹھنڈا ہونے پر خوبصورت سے پیٹر میں سجا کر اہی منفرد کیگ کو پیش کریں۔

اجزاء:

- آوصا کلو
 دو بیانی
 دو عدد
 دو چائے کے کچج
 تین چھٹائی بیانی
 تین سے چار عدد
 آوصا چائے کا کچج
 آٹھ سے دس عدد
 آٹھ سے دس عدد
 ایک چھٹائی بیانی
 تین سے چار کھائے کے کچج



بٹرگوکیز

ترکیب:

- میدے میں نمک ملا کر چھان کر رکھ میں اور چینی کو باریک میں کر چھان لیں
- صاف خشک ہڈے پیالے میں بھن کر اور پیسی ہوئی چینی کو ڈالیں اور الیکٹرک میٹر کی مدد سے بھینیں
- شروع میں اٹکی اسپینڈر پر میٹر چلائیں اور جب دونوں چیزیں کس ہو جائے تو میٹر کی اسپینڈر کو تیز کر کے اتنی دیر بھینیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- اس کچر میں ایک ایک کر کے انڈا شامل کریں اور بھینتیں چائیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالنے ہوئے بھینیں
- جب تمام چیزیں بیکان ہو جائیں تو ان کو دو سے تین حصوں میں کر لیں اور ان میں ہلکی بھر حسب پسند فوڈ کرسٹل کر لیں۔ پلاسٹک میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر میں میدے کے کچر کو تیل لیں (چپٹی سے تھوڑا سا موٹا رکھیں) اور ان کو بسکٹ کڑی کی مدد سے حسب پسند ہیپ میں کاٹ لیں
- بسکٹ کو اوون سے لے کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔ اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر ٹھنڈے کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ خوبصورت رنگ برنگے کوکیز بچوں کو بہت پسند آئیں گے اور انھیں بائیرٹائنٹ چار میں رکھ کر کچھ دن تک محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

میدہ	125 گرام
نمک	ایک چمکی
انڈے	دو عدد
چینی	250 گرام
فوڈ کرسٹل	حسب پسند
بھن کر	500 گرام



مغلی سفیدہ

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر پانی سے بچھڑا کر رکھیں، پھر انہیں اچھے ہوئے پانی میں مکمل طور پر گلے تک اہل لیں
- بادام، پٹے اور خروٹ کو ہارک کاٹ کر رکھ لیں
- ایسے ہونے چاول اور چینی کو تین حصوں میں تقسیم کر لیں، فرانک چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ VTF وائٹن ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور خشک ہوئے فرائی کر کے نکال لیں
- تین میں دو سے تین کھانے کے چمچ VTF وائٹن وائٹس ایک تہہ چاول کی اور ایک تہہ چینی کی، اوپر دو کھانے کے چمچ دودھ کے وائٹس اور فرائی کیے ہوئے میوے وائٹس
- اسی عمل کو دوبارہ دہرائیں اور کھویا ڈال دیں۔ تین کو توڑے پر رکھ کر درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ رکھیں پھر آگ بجلی کر کے دس سے بارہ منٹ دم پر رکھیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں خوبصورتی سے نکالیں اور کھویا یا کریم کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چاول	آدھا کلو
چینی	آدھا کلو
کھویا	آدھی پیالی
بادام	آدھی پیالی
پٹے	آدھی پیالی
خروٹ	آدھی پیالی
دودھ	آدھی پیالی
VTF وائٹن	آدھی پیالی



چکن چیز رول

ریڈرز سپیسی کوئیسٹ ویز
کراچی سے نورز ہراش صاحبہ قرار پائی ہیں

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
ٹمک	حسب ذائقہ
اورنگ لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ
چیز ڈیو	100 گرام
پیاز	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	دو چائے کے چمچ
چلی ساس	دو چائے کے چمچ
سویا ساس	دو چائے کے چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈبل روٹی کے سرائس	تین عدد
بٹرے	دو عدد
ڈبل روٹی کا چور	حسب ضرورت
میدہ	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر اس میں اورنگ لہسن ڈالیں اور درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ فرمائی کریں
- پھر اس میں صاف دھلی ہوئی چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے ڈالیں اور اسے ڈھک کر کھلی آگ پر پکائیں
- جب چکن کا پنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں ٹمک، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس ڈال کر ایک سے دو منٹ پکائیں اور چھلے سے اتار لیں
- چا پ میں ڈبل روٹی کے سرائس، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر چا پ کریں، پھر اس میں چکن ڈال کر چا پ کر لیں
- اس کچھر کو چارے پر سے نکال کر اس میں کالی مرچ، اجوائن، مسٹرڈ پیسٹ اور ایک پیسٹن ہوا لٹا کر شامل کریں اور اچھی طرح ملا لیں
- چیز کو اسٹیک کی طرح کاٹ لیں اور چکن کچھر کا تھوڑا سا حصہ ہاتھ میں رکھیں اور اس کے درمیان میں چیز اسٹیک رکھ کر رول بنالیں
- انڈے کو پھیلتے کر اس میں میدہ اور کارن فلار ملا لیں رول کو پیسٹن انڈے کے کچھر میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کا چور لگا کر کڑا سی میں گرم ڈالڈا کوٹنگ آئل میں سنہری فرمائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار روزہ حسب پندہ پختی یا ٹماٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ نورز ہراش صاحبہ کا تعارف

آپ پاکستان کے معروف اسپتار میں بطور Clinical Dietician کام کر رہی ہیں۔ انہوں نے اپنی والدہ کی رہنمائی میں یہ شعبہ اختیار کیا ہے۔ اس شعبے میں ہونے کی وجہ سے کوٹنگ ان کا بنیادی شوق ہے اس لئے انہوں نے اپنی آزمودہ چکن چیز رول کی ریسیپی آپ سب قارئین سے شیئر کی ہے۔

ریلے پھلوں کے ذائقوں سے تڑ بھیننی بھیننی خوشبو

تازگی بھرے احساسات سے زندگی کو پُر لطف بنائیے

بہارِ حِسن

تازگی بھرے احساسات سے زندگی کو پُر لطف بنائیے

گرمیوں کے موسم میں خوشبو کا انتخاب بھی انتہائی اہم مسئلہ ہے۔ ایسی خوشبو جسے محسوس کر کے آپ کی سانسیں تھک
اٹھیں۔ ایک ایسا خطر کن احساس چمکا جائے کہ دل و دماغ پر تازگی راج کرنے لگے۔ دل کی وادی میں چاروں
طرف خوش رنگ پھول دکھائی دیے لگیں اور زندگی کے معنی و مفہوم بدلے بدلے نظر آئیں۔ موسم گرما میں دھوپ کی
تمازت کو کم کرنے کے لئے آپ بہترین خوشبو سے بھی مدد لے سکتے ہیں۔

انتہاس

اسے بھی نظر انداز نہیں کیا جا
سکتا یہ بھی آپ کی توجہ کا طالب
ہے اور پھر اس کی خصوصیات بھی
کچھ کم نہیں ہیں، یہ تازہ پھولوں
کے گدھے کی مانند ہے۔ اسے
گرمیوں کے لئے بہترین تجویز

شار کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر ان دنوں
اگر آپ سمندر کنارے یا پارک کی ملکی فضاء
میں جا کر پرسکون لئے گزارنا چاہتی ہیں تو اسے ہرگز
نہ بھولے۔

تازہ

آؤ کی تھک بھی اس قدر خاص ہوتی ہے کہ ہم اس کا موازنہ دوسرے پھلوں سے نہیں
کر سکتے۔ خصوصاً گرمیوں میں استعمال کرنے کے لئے یہ بہت ہی سہی خوشبو ہے۔ یہ آپ کے خزان پر تازہ
اثرات مرتب کرنے میں بے مثال ہے۔ اس کی دھبی دھبی تھک آپ کو خنک کا احساس دلاتی ہے اس کی بڑا سر
اور لطف کشش آپ کو اپنی جانب کھینچنے میں مہارت رکھتی ہے۔

بے چارہ

کیا آپ الگ طرح کی خوشبو کی تلاش میں رہتی ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ پھولوں اور سڑس فروش کی خوشبوؤں کے
اتحاج سے انتہائی خاص، مدہم اور لطف بہک تخلیق کر سکتی ہیں۔

چند نئے انتخاب

آپ نے دیکھا ہوگا کہ زیادہ تر پر فہم فطری تھک سے متاثر ہو کر کئی مائے جاتے ہیں۔ گرمی کے لئے
لوبان (incense)، صنوبر (cedar)، مہک (musk) وغیرہ کی خوشبوئیں بھی بہترین بھی جاتی
ہیں۔ لیکن اس سے ہم سب ہی واقف ہیں۔ یہ اکثر خوشبوؤں
میں اہم جز کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی تھک بھی
موسم گرما کے لئے بہت ہی خاص تصور کی جاتی ہے، اسی طرح
تازگی، تڑپور اور موسمی جیسے ریلے پھلوں کی خوشبوئیں سے تڑپور
گرمی کے موسم میں آپ کو خوش آمدید کہہ رہے ہیں۔ تو کیوں نہ ان کی تھک صدائیں سن کر
انہیں منتخب کیا جائے اور تازگی بھرے احساسات سے زندگی کو پُر لطف بنایا جائے۔

آج کل آپ کی سہولت کے لئے اس موسم کے لئے خاص طور پر پھلوں سے بہتی خوشبوئیں بنائی جارہی ہیں۔ دن
کے وقت کے لئے سڑس فروش اور لیوں کی مہکار پر غور کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں، کیونکہ یہ بہت ہی ہلکی، نرم و
لطف خوشبو ہے جبکہ رات کے وقت قدرے تیز اور توانائی فراہم کرنے والی خوشبو استعمال کرنے کی تجویز دی جاتی
ہیں۔ صبح سے دوپہر بعد تک ذرا ہلکی خوشبو منتخب کیجئے، کیونکہ اسے آپ کے اعلیٰ ذوق ہونے کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

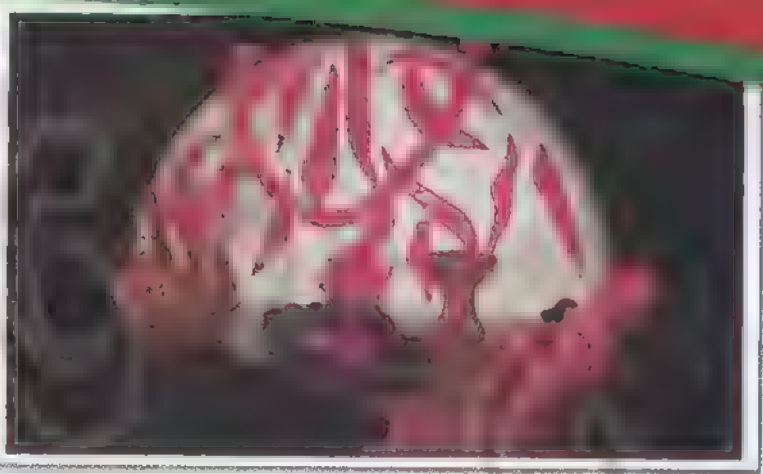
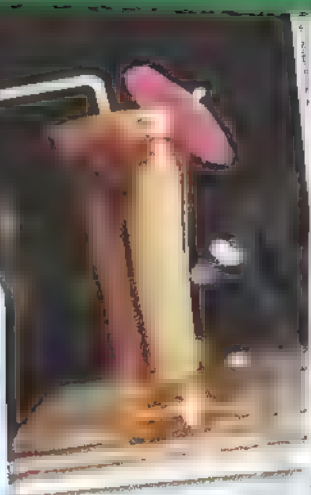
ناریل

موسم گرما کے لئے کچھ خاص اور بھی بھینی خوشبو والے پرنیوم بھی متعارف کرواتے جاتے ہیں۔ دیگر
قدرتی پھلوں میں ناریل کی خوشبو بھی دھوپ کی تمازت میں
بہترین ہے۔ یہ انتہائی کشش انگیز خوشبو ہے، یہ بھی آپ کا
دل بے حد لٹکائے گی۔ اگر ایک بار آپ نے اسے دور
سے سونگھ لیا تو آپ اس خوشبو کی متوالی ہو جائیں گی۔
اس کا اضافی فائدہ طویل وقت تک آپ
کے ساتھ رہ جائے گا، یوں آپ
بار بار پرنیوم لگانے کی رحمت سے بچی
رہتی ہیں۔





ناجیہ رشق

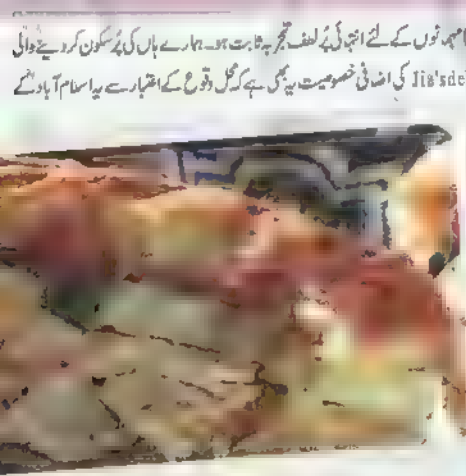


”منفرد سینڈویچز اور ناشتے کی وسیع رینج میری پہچان ہے“

کونگ ایکسپریٹ اور Jia's deli (اسلام آباد) کی روح رواں **ناجیہ رشق** سے ملنے

اعجاز: محرم حسن

پاکستان کا دار الحکومت اسلام آباد پورے ملک کا ٹھکانہ ہے۔ یہاں جہاں ہر شے ملتی ہے وہیں ہر شے کی کچھ کمی ہے۔ یہاں کے لوگ کھانا کھانے کے لیے شہر بھر کے مختلف علاقوں اور اقسام کے کھانوں کا بہترین انتخاب پیش کرتا ہے۔ یہاں کے خوبصورت اور دل موہنے والے مناظر آنے والوں کے لیے خصوصی کشش کا باعث بنتے ہیں، وہیں یہ شہر کھانے پینے سے رنجیت سکتے والوں میں بھی بے حد مقبول ہے۔ خوشیوں کے ہر موقع پر ہم روایتی میٹھے اور ٹہکین کھانوں کے ساتھ کچھ نئے اور منفرد ڈالے بھی آزمانا چاہیے ہیں۔ تو پہلے Jia's deli، جہاں ملتے ہیں معروف کونگ ایکسپریٹ، ٹیکر ناجیہ رشق سے۔



Jia's Deli کی اولین کوشش ہے کہ یہاں آباد تمام لوگوں کے لیے انتہائی بڑے لطف تجزیہ ثابت ہو۔ ہمارے ہاں کی بڑے سکون کروانے والی میٹھیلی کو آپ نظر انداز نہیں کر سکتے۔ Jia's deli کی اضافی خصوصیت یہ بھی ہے کہ کل دنوں کے اعتبار سے یہ اسلام آباد کے مرکز میں واقع ہے۔ ہم کام کی جگہ اور گھر پر ڈشز پچانے کی خدمات بھی دے رہے ہیں۔ اگر آپ میٹھ نہیں جاتے، بہت دیر ہوگئی ہے تو Jia's deli آپ کو دن بھر کسی بھی وقت ناشتہ میٹھے فراہم کرتا ہے۔

”میں شے میں نے دیکھا ہے، یہاں کی بچہ بننے سے شوق تھا؟“
 ”میں ہمیشہ سے یہ چاہتی تھی کہ میری بچی بڑی ہو۔ دراصل میں بچپن ہی سے اپنے شوق خن بیلنگ اور کیکٹ سے جڑی رہی۔ جبکہ جب سے کہ میں نے برنس اسکول کا رخ کیا۔ کالج کے زمانے میں بھی اس شے سے بہت تھمیری دیکھی مزید بڑھتی گئی۔ بعد میں میں نے Jia's deli کو کھولنے کا فیصلہ کر لیا۔ میرے لئے یہ کام فقط کاروبار نہیں ہے بلکہ یہ میرا شوق ہے۔“
 ”تعمیل کی سبب ماسک کی داس بڑے کا آغا کرنے سے پہلے یا آپ نے بیلنگ کے ذریعے سے اضافی کاروبار دیکھا ہے؟“
 ”میں نے برنس ایڈمنسٹریشن اور بیلنگ میٹھ کے شعبوں میں ماسٹر کیے۔ یوں تو میں اب بھی وقت فوقتہ کیلئے اور اپنے شے میں نئے نئے تجربات سے مستفید ہونے پر یقین رکھتی ہوں۔ مگر Jia's deli کا بقاء قاعدہ“ کار کرنے سے پہلے سے مختلف اداروں سے بیلنگ وریک آرٹ سے متعلق کسی ایک کو رکھنے۔“
 ”آپ نے کس میں Jia's deli میں کام کیا؟“
 ”ہم نے 2008ء میں Jia's deli کا آغاز کیا۔ یہ آسٹریلیا، نیوزی لینڈ اور شام کا محل سے حرم Jia's deli اسلام آباد کے علاقے میٹھے ایڈمنسٹریشن میں واقع ہے۔ یہ تازہ، صحت بخش وراثی معیار کے کھانے فراہم کرتا ہے۔ اسی سے معیار کو اہمیت دینے والے لوگوں کی اولین ترجیح ہے۔ خیر ہے جس طرح کسی میٹھینی کو ایڈمنسٹریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح انسانی وجود کو چاق و چوبند رہنے کے لئے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ Jia's deli انتہائی کھانے کے ساتھ اعلیٰ معیار و درجہ کیفیات حاصل کرنے کے لئے خدمات پیش کرتا ہے تاکہ توانائی سے بھرپور غذا آپ کی زندگی میں لپٹ جائے اور آپ جوش، جذبہ اور گرم جوشی سے اپنے کام کاج میں مشغول رہیں۔ ہمارے ہاں منفرد سینڈویچز، ناشتے کے آئٹمز، تازہ ملاد اور desserts کی وسیع رینج دستیاب ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہم ہر چیز میں بہترین جز شامل کرتے ہیں۔ ہمارے عزم ہے کہ ہم کھانے کے شائقین کو تازہ اور معیار کی غذا پیش کریں اور اپنے قابل قدر مہم جوں کے لئے تو ہائی کلاس غذا کا انتخاب کرنے میں اہم کردار ادا کریں۔ صبح کے وقت ہی سے یہاں بہت چمچل چمچ نظر آتی ہے اور یہ مسد رات گئے تک جاری رہتا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے ڈسٹ بھی غذا کھیں اور صحت مند نظر آئیں۔“

ہمارے ریڈ ویلیو میٹ کیک اسلام آباد کا واحد ایسا پروڈکٹ ہے جس میں اصلی کریم چیز استعمال کی جا رہی ہے





محفل زندگی سے اس مرد یا عورت کی "روانگی" کو "موت" ہرگز نہ سمجھا جائے اس لئے کہ "موت" تو ایک شیطانی لفظ ہے لیکن میں یعنی اس دلکش خاتون کا شوہر اور اس پریشانی کا باپ یقیناً "مردوں" میں شمار ہوتا ہوں، میں قبر الٹی کا شہریت، بغیر نمود ہوں۔ مگر شاید میرے اندر بھی ایسی زندگی کی رشتہ باقی ہے جو تسوؤں کی اس آبشار کی شکل میں میرے قلب مرده کے کنگی قدیم آتش فشاں سے لاوا بن کر ابل رہی ہے۔

مزید برآں میں تو ایک مجرم ہوں، مزاد پانے۔ ایک عدالت میں میرا جرم ثابت ہو چکا ہے۔ مجھے پھانسی کی سزا مل چکی ہے اور اس سزا پر عمل بھی ہو چکا ہے۔ پھانسی کا پھندا میرے گلے میں پڑ چکا ہے۔ میرے ہاتھ پاؤں باندھے چائے ہیں۔ تختہ دار میروں سے لٹایا جا چکا ہے۔ یعنی "دھڑن جھنڈ" ہو چکا ہے۔ اگر بڑی حرف (ایل) کی طرح ایک کنگی سے بندھے ہوئے پھندے میں بھولتا ہوں میں ہی کوئی مڑی ہوئی گردن کے ساتھ گردن رشتہ کر، چکر پہ چکر کا رہا ہوں۔ ارض ابدیہ اوطول ابدی کی کیر میں کی طرح، ہرگز، عظم سے گزرتا ہو، عظیم سمندروں کے پانیوں سے بھجھکتا ہو، تپتے صحراؤں کی آگنی ہوئی زمین کو چھوتا ہوا، خستہ پہاڑوں کی چٹانوں سے پھسلتا ہوا، گھٹے جنگلوں کو کھچھٹاکتا ہوا، لڑھکتا ہوا اور سب، رشتہ سے ٹکراتا ہوا میں گردش میں ہوں، بے حد میز رقاری کے ساتھ، اس لئے کہ بقول جرمن شاعر بورگر "مرے دلے بہت تیز سفر کرتے ہیں۔"

DENN DIE TOTTEN REITEN SNELL
(FOR INDEED THE DEAD TRAVEL FAST)

اور یوں گردش کرتے ہوئے اس شعر کی تصویر بن جاتا ہوں۔

میں بھی ہوں گردش میں یا مگر گردش دوراں ہوں میں
کون کہتا ہے کہ جیتا جا سکتا انسان ہوں میں
جس عدالت نے مجھے سزا دی وہ لڑکیوں پر مشتمل تھی۔ منصف، وکیل، استغاثہ اور عدالتی حدود یا سب لڑکیاں ہی تھیں، لیکن جیور میں چند حیران دہریشان خواتین اور گھبراہڑ بھی موجود تھے۔
"کی لیڈی اور میرا بیوی" وکیل، استغاثہ نے اپنے خطاب کا آغاز کیا۔

"آج یہاں کٹہرے میں آپ انسپکٹ کے سب سے بڑے دشمن کو دیکھ رہے ہیں جو کر دھول بچوں، لڑکیوں اور عورتوں پر ظلم ڈھا چکا ہے، انہیں موت کے گھاٹ اتار چکا ہے اور دیکھو، خاندانوں کو تباہ کر چکا ہے۔ اس کے جرائم کا خلاصہ یہاں ایک رجسٹر میں موجود ہے۔ اسے پڑھئے اور گر جاؤں تو مزہ سے جرح سمجھنے، مڑی بازو کا ہرگز مظاہرہ نہ کریں، اس لئے کہ یہ سخت ترین اور برتاؤ کا سزا کا مستحق ہے۔ یعنی پھانسی اور صرف پھانسی۔ یہ بدنام زمانہ کر دھارا ایک نچی کا سنگدل باپ ہے، جی ہاں لڑکی کا باپ۔"

خدا نے اس بچے کو دنیا میں بھیجا ہے
اس لئے لڑکی کی پیدائش پر ماں پر "الزام"
کسی صورت میں درست نہیں ہے

"کی لیڈی۔ ہر چی، ہر نفس کو زائیدہ، (لڑکا ہو یا لڑکی) جو اس دنیا میں وارد ہوتا ہے وہ خدا سے میرا بن کی طرف سے ایک تحفہ ہے، ایک قیمتی امانت اور والدین پر لازم ہے کہ وہ اس کا استقبال کریں، اپنی آغوش اس کے لئے وا کریں۔ یاد رکھیں کہ خدا نے ماں اور باپ "دونوں" کے ذریعے اس بچے کو دنیا میں بھیجا ہے۔ اس لئے لڑکی کی پیدائش پر ماں پر "الزام" کسی صورت میں درست نہیں ہے۔ ماں تو محبت کا سرچشمہ ہے، وہ دل و جان سے تحفے وجود پر داری و صدقے ہوتی ہے، لیکن یہ مزم بحسنی نو ذکا پ بچے کی پیدائش پر بے حد آداس ہو جاتا ہے اور غصے کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی بیوی کو "خطا دار" قرار دیتا ہے یہ بھول کر کہ اس "خطا" میں وہ خود بھی برابر کا شریک ہے۔ اپنے شوہر کے اس افسوسناک رویے کی وجہ سے بچے کی ماں بھی خود کو "مجرم" سمجھنے لگتی ہے اور معاشرے کے گھناؤنے دستور کا حقدار بن کر اس انسانیت سوز سزا میں مجبوراً شامل ہو جاتی ہے۔

"مزید برآں، کی لیڈی" وکیل استغاثہ نے ایک گھونٹ پانی پی کر بیان جاری رکھا، "اور اگر بچے کا باپ دل پر بھر کر کے اسے قبول بھی کر لیتا ہے تو بھی پیشتر حادثات میں اس بچے کی زندگی موت سے بدتر ہوتی ہے، دیکھو اور دلوں سے بھری ہوئی۔ اور اس بات کا قوی امکان ہوتا ہے کہ وہ کسی دن "غیرت" کے نام پر موت کے گھاٹ اتار دی جائے گی۔ اپنے باپ کے تھوڑے بابا کی رضا مندی سے بچے کا تھوڑے۔ ان الفاظ کے ساتھ کی لیڈی، میں انسانیت کے نام پر آپ سے ایک تانگی فیصے کی درخواست کرتی ہوں۔ لیکن قبل اس کے کہ میں اپنا بیان ختم کروں، میں کچھ ٹھونے، کچھ جھلکیاں، بطور رشوت پیش کرنا چاہوں گی۔ یعنی ان لڑکیوں اور عورتوں کی تصاویر جو اس بدنام زمانہ مجرم کے ہیبت ناک مظالم کا شکار ہوئی ہیں۔"

ہاں کی روشنیاں ہم کردی گئیں اور دیوار پر لگا ہوا اسکرین تصویروں اور منظروں سے بھر گیا۔ دل ہلا دینے والے

افسانہ لاش کے آنسو

نشدہ بریلدی



نیر کے مڑے لے، اے غمی پری۔ اور اے رھک خور خاتون اپنی جھکن اٹار۔ رات کے دو بج چکے ہیں۔ اندھیرے اور غلے کا راج ہے۔ اس کمرے میں، اس بیدار دم میں بھی خاموشی ہے۔ روح فرسا وحشت ناک، سکوت، تابوت اور مردہ خانے کی خاموشی۔
"لیکن اس خواب گاہ میں ایسا آسپ زوہ، حائل کیوں؟ یہاں تو بہر حیات رقصاں ہوئی چاہئے۔ اس لئے کہ زندگی کے دو خوبصورت ٹھونے یہاں موجود ہیں، بس پر جو خواب؟"

پینک، مگر بھر بھی یہ کمر موت ہی کا ماحول پیش کر رہا ہے کیونکہ زندگی کے ان "دو" ویز مرحلوں کے ساتھ یہاں ایک لاش بھی موجود ہے، ایک بھوت، جو اس نفس شبتناں کو مقبرے میں تبدیل کر رہا ہے اور یہ لاش اس بھی بچی کے باپ اور اس نوجوان عورت کے شوہر کی ہے۔
خواب گاہ کے ایک تاریک گوشے میں، میں کرسی پر بیٹھا ہوا ہوں، سر جھکائے اور بھٹکل سانس لیتے ہوئے۔ میں خود کو زندہ لوگوں میں شمار نہیں کرتا۔ میں تو مردوں سے بدتر ہوں چونکہ میرا دل مر چکا ہے، میری روح مر چکی ہے، میرا ذہن و دماغ، شعور، لاشوں کا سب کچھ مر چکا ہے۔ میں سانس ضرور۔ رہا ہوں، لیکن میری سانس سے بدبو کے پچکے بھوت رہے ہیں، ایک سڑے جھٹے جسم کی طرح۔

"اگر ایسا ہے تو پھر تم اس کمرے میں کیوں بیٹھے ہو۔ تمہیں تو زمین کے اندر ہونا چاہئے؟"
موت کے بھی مختلف انداز ہیں۔ ایک مردہ جڑا سرائے رکھتا ہے۔ اُن گنت چھوٹے اُس سے وابستہ ہوتے ہیں، لیکن ذرا توقف کیجئے۔ جواب جلد ہی مل جائے گا، منسفی خیر جواب۔ فی الفور میں صرف یہ بتانا چاہوں گا کہ غمی بچی جو بسز پر سو رہی ہے میری اپنی بیٹی ہے اور یہ تو عمر حسینہ میری بیوی ہے۔
دعا کے کسی بھی انسان کو لیجئے۔ مرد یا عورت، امیر یا غریب، تعلیم یافتہ یا اُن پڑھ۔ وہ عزیزوں، دوستوں کے درمیان زندگی گزارتا ہے (یا گزارتی ہے) محنت اور محبت سے اپنے ماحول کو خوشوار بنا تا ہے اور خوشیاں بانٹتا ہے۔ جب یہ انسان، یہ فرد قدرت کے مقرر کردہ وقت پر اس دنیا سے رخصت ہوتا ہے (یا ہوتی ہے) تو اسے "مردہ" نہ کہا جائے اور



تصویروں اور ہیا تک مناظر کی نہ ختم ہونے والی قطار۔ مردوں کی ایذا پرستی اور عورت دشمنی کے نمونے۔ وحشیانہ سلوک کے مرتعے، موصوم بچوں پر ڈھائے جانے والے ناقابل یقین مظالم کے شہکار، گناہ گوارے، بھڑکاپ، کھٹکائی سے نکلنے کے لئے زندہ دفن کرنے، جلانے، سنگسار کرنے، کتوں کے آگے چھوڑنے، مہوولی بات پر ناک کان کاٹنے، تیزاب سے چہرہ جھلکانے، رشتے سے انکار پر موت کے گھاٹ اتارنے، بازار میں بٹا گھمانے، بصمت دری کا شکار ہونے والیوں پر کوزوں کی باتیں، بچوں، عورتوں اور بوڑھیوں پر مظالم کی انتہا۔

پورے ہال میں کھرام بچ گیا، مگر یہ دزاری، آہیں، سسکیاں، جھپٹیں۔ انا مان والی غلطی! ”میرا مہراں جیوری“ جلس لے کر رے مہراں کی ہوئی آواز میں یوں شروع کیا۔

”جب کوئی بچ مسہرے انصاف پر بیٹھتا ہے یا بیٹھتی ہے تو عدالت کے جذبات و احساسات خود بخود اس کے شعور میں شامل ہو جاتے ہیں۔ ایسا ہی میرے ساتھ بھی ہوا ہے۔ بہر حال یہ میرا فرض اولین ہے کہ تمام حقائق و مظاہر آپ کے سامنے رکھوں اس لئے کہ فیصلہ تو جیوری کو ہی کرنا ہے اور چونکہ مدعا علیہ جی طرم کی قسم کی صفائی پیش کرنا نہیں چاہتا اس لئے اس مقدمے کا فیصلہ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔“

مہراں جیوری اپنی نشستوں سے اٹھے اور دروازہ ایک مخصوص کمرے میں خود غرض کے لئے داخل ہو گئے۔

کچھ دیر بعد مہراں جیوری اپنے انکوائری کی طرف واپس آئے، نظریں جھکائے ہوئے، قتل کے مقدمے میں جیوری جب بھی سزا سے موت کا فیصلہ کرتی ہے تو وہ مزم کی طرف دیکھنے سے گریز کرتی ہے۔

فیصلہ پایا گیا۔

”جیوری حقیقت طور پر اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ طرم کا جرم ثابت ہو چکا ہے اور سفارش کرتی ہے کہ مجرم کو پھانسی پر لٹکایا جائے، تا دم مرگ۔“

یہ کوئی خواب تھا، کوئی دایہ یا حسد کی شدید بازی؟ یقیناً یہ ایک خواب ہی تھا، لیکن ایک بہت خاص اور اہم خواب، ایک خفیہ پیغام، ایک ہتھیار، ایک غیبی اشارہ جس نے میرے ہوش و حواس ٹھکانے لگا دیے، میرے دل و دماغ کو بھڑک کر رکھ دیا اور مجھے ایک نئے وجود میں ڈھال دیا۔

ایسا کیوں ہے کہ میں اپنی جیٹی سے محبت نہیں کرتا اور لڑکی کی پیدائش پر غصہ ناک ہو جاتا ہوں۔ میں غور کرتا ہوں اور جواب کی تلاش میں اپنی روح میں جھانکتا ہوں۔

”سنن اوجیر بندے!“ میرے قلب کی گہرائیوں سے سرگوشی کے انداز میں ایک صدا بلند ہوتی ہے۔ ”تو اپنی بیٹی سے محبت نہیں کرتا اس لئے کہ تو ایک بزدل، کمزور اور ذلیل انسان ہے جسے تھیں بہت نہیں کہ

اپنے معاشرے کا سامنا کر سکے، اپنے خود ساختہ روحانی پیشواؤں اور اپنے

خاندان کے خفیہ اور کم طرف بزرگوں کا مقابلہ کر سکے۔ حقیقت تو یہ ہے

کہ اسے چھپوے انسان، بولا لالچ کا ایک ناقابلِ غفلت مجسمہ ہے۔ چھپوے

کے شکی لک کی طرح دولت کا بھاری۔ تو ایک سیٹھ، ایک بٹے کی طرح

اپنے بچوں سے بھی سودور سودا گئی کا منتظر رہتا ہے۔ تجھے اپنے بیٹوں

سے بھی محبت نہیں ہے۔ تو اپنے ”فائدے“ کی وجہ سے انہیں قبول کرتا ہے

زیادہ ”منافع“ کی امید میں اور تو یہی کہتے ہیں کہ ایک اکاؤنٹینٹ کی طرح ہر وقت تلف

و نقصان اور لین دین کے چکر میں رہتا ہے۔ دوسری طرف نظر ڈال تو تجھے بچوں کی ماں بالکل مختلف

نظر آئے گی۔ وہ اپنے بچہ گوشتوں، بچوں اور بچوں پر ہر وقت جہاں ٹار کرنے اور ٹکانے برداشت کرنے کے لئے تیار

رہتی ہے، کسی قسم کے معاوضے یا بدلے کے بغیر۔ یاد رکھو تیرا یہ نظام، یہ ”مردمدا شرف“ صرف اور صرف عورت کی وجہ سے

چل رہا ہے اور تیرا یہ جملہ یہ دھڑن کا قلعہ بھی اسی کی قربانیوں اور خدشوں کی بنیاد پر استوار ہے، مگر کب تک؟ تاریخ

انسانیت اب تنگ آ کر روٹ رہی ہے اور سنن ممکن ہے کہ یہ بظاہر شاندار لگے، یہ قصہ بڑے غور و ایک جبر تک کھنڈر

میں تبدیل ہو جائے۔ سنن۔

دیکھا تھا پچھلے موڑ پر جو قصہ بڑے غور

ہے ہر جگہ وہ سنن کے کھنڈر لگے موڑ پر

نیند کے حوسے لے لے کر جی، اے، نئے نئے فریٹ اور آرام کراے باوقا خاتون۔ میں یہاں بیٹھا ہوں سگدا ہوا،

مر جھکائے ہوئے ایک سزا یافتہ کی طرح اپنی غلطیوں کے بوجھ سے دبایا ہوا۔ اعتراض جرم سے لبریز میرے یہ

دیکھتے اور سونگتے ہوئے آسو میرے قصور وار ہونے کا ٹیٹا ہوتا جوت ہیں۔ میری حماقتوں اور زیادتیوں کا انتہا۔

شرمندگی کے سمندر میں ڈوبا ہوا میں اپنے ”حاکمان“ اور خطا ملزوم مل کو یاد دکر ہا ہوں جو سننے باپ اور شوہر

کی حیثیت سے رورہا تھا۔

رات بہت تاریک ہے لیکن میں تاریکیوں سے نکل کر لوں بھرے گلستان میں آ رہا ہوں جہاں خوشبوئیں بھی میرا استقبال کر رہی ہیں۔ میں فوراً غصہ کھیرتی اس صبح کو ”خوش آمدید“ کہتا ہوں۔ سرت کی ایک فرحت بخش لہر اب میرے جسم و جاں میں دوڑ رہی ہے۔ اب میں آزاد ہو چکا ہوں، صبح سنوں میں آزاد۔ اوہام اور جہالت کی زنجیروں ٹوٹ چکی ہیں۔ اب میں ایک نئے جذبہ، نئے دلوں سے زندگی کے سفر میں آگے بڑھوں گا اور ایسے مردوں کی صف میں شامل ہو جاؤں گا جو واقعی اپنی بیٹیوں (اور بیٹوں) سے محبت کرتے ہیں، انہیں زندگی کی ہر سولت، ہم پہنچا کر، ہجر انسان اور بہتر شہری بنانے کی کوشش کرتے ہیں اور نہایت گرم جوشی سے اپنی شریک حیات کا ہاتھ و قدم کر بخرواں گا یہ میرا عہدہ ٹھکانے ہیں۔

تراجہ تراجہ میں آگیا تو چراغ راہ میں جل گئے

اب کوئی الحق یہ نہ رہا نہیں لگا سکا۔

FRAILTY THY NAME IS WOMAN

”اے عورت تیرا نام کمزوری ہے“

اس لئے کہ اب یہ تو یہ قہر و بلند ہوگا۔

FORTITUDE THE NAME IS WOMAN

”اے عورت تیرا نام استقامت ہے“

مرد معاشرے نے عورت کے خلاف ڈر دست سازش کی ہے، لیکن وہ تو شہزادی اور عورت کی بہترین مثال ہے۔ یقیناً عورت یہ کہہ سکتی ہے۔

خدا کا کھڑے دل کی بی بی ہوں

ازل سے آسمان تھا میرے کھڑی ہوں

واقعی اے عورت تو آسمان تھا میرے کھڑی ہے، مگر تیری عظمت و قوت کو خود پرست مرد نہیں سمجھ سکتا۔ اب میری آنکھیں کھل گئی ہیں۔ میرے دل کے تمام درتے وا ہو چکے ہیں، جھکن ختم ہو چکی ہے اور میں ایک مخموس حصار سے باہر چکا ہوں۔ اب میں دیکھوں گا کہ شوہر اور بیوی کے درمیان کون آتا ہے، کون ہم پر حکم چلانے کی جرات کرتا ہے، کون خاندانوں کو تباہ کرتا ہے، بچوں سے خوشیاں چھینتا ہے۔ اگر لڑکی کا باپ یا عورت کا خاندان حمل و ہوش سے کام لے کر دلیری دکھائے تو کوئی دیر ہو کوئی چاچا، کوئی جرجر کہ یہ بہت نہیں کر سکتا کہ کسی عورت یا لڑکی کو ظلم کا نشانہ بنائے یا اسے اپنے انسانیت سود قوانین کے تحت ”سزا“ دے۔

مجھے یقین ہے کہ یہ خواب، یہ درد پرور تجرہ صرف مجھ ہی تک محدود نہیں ہے بلکہ ساری دنیا کے بے وقوف اور بزدل مرد (باپ اور شوہر) اس میں شامل ہو رہے ہوں گے۔ ہمارے اجڑے ہوئے کرکڑیوں کا جنت نظیر بنانے کے لئے۔

حُسن اور صحت بھی ایک پیکیج ڈیل ہے

وزن کم کرنے کے لئے غذا پر تنقیدی نظر رکھنا ضروری ہے

ارم پروین عباس



Peggy Northrop کا کہنا ہے کہ ہر سروسے سے یہ واضح ہوتا ہے

ہے کہ دنیا بھر کے لوگ اپنے بڑھتے ہوئے وزن سے تالاں میں اور اُسے کم کرنے کے لئے مسلسل کوشش کر رہے ہیں۔ دنیا بھر میں تقریباً ایک لاکھ 60 کروڑ افراد پانچ سو روپے سے زیادہ وزن کم کرنے میں پھر موٹاپے کی جانب دھال دواں ہیں۔

عالمی اور صحت کے مطابق وزن کی اس زیادتی کی وجہ سے ہر سال عالمی سطح پر 25 لاکھ موت ہوتی ہیں، جبکہ قابلِ توصیف بات یہ ہے کہ اس

حوالے سے دنیا بھر میں شہر بیدور ہو رہے ہیں اور لوگ وزن گھٹانے پر خصوصی توجہ دے رہے ہیں۔ اس سروسے میں

تلاش کی گئی ہے کہ کیا کچھ لوگوں میں وزن کم کرنے کے حوالے سے ایک صحت مند سوچ پائی جاتی ہے۔ وہاں کی عوام میں اس

بات کا شعور کیا جاتا ہے کہ صحت بخش غذا کا استعمال اور چاق و چوندہ زندگی گزارنا مناسب جسمانی وزن کی ضمانت ہیں۔ اس

کے برعکس امریکا میں لوگ اب بھی فائدہ کشی کر کے اپنا وزن کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں، جبکہ ماہرینِ خوراک اور ماہرینِ غذائیت کے ہر

وزن کم کرنے کے لئے فائدہ کشی یا کوئی وقت کا کھانا چھوڑنا نہایت غلط اور نقصان دہ امر دیکھا رہے ہیں۔ اس سے فائدہ تو نہیں لیتے مگر یہ نقصان ضرور ہو سکتا ہے۔

ایک خواتین جو فٹنگ کر رہی ہیں، انہیں اس بات کا علم ہونا چاہئے کہ سب وقت

حسین اور پُرخش نظر آنے کی خواہش ہر صحت کے دل میں ہوتی ہے۔ فی زمانہ ہم جو کچھ دیکھتے ہیں اس کا سبب لہاب یہ ہے کہ خوبصورتی محض سفید رنگت کا نام نہیں ہے، بلکہ ہذاق لباس، چال و حال، انداز گفتگو اور متناسب جسم شخصیت کو خوبصورت بناتے ہیں۔

ایک فرہنگی ماہر گوری رنگت کی حامل خاتون کے مقابلے میں دہلی سائلی رنگت والی خاتون زیادہ پُرخش دکھائی دیتی ہے۔ سٹائل جسم ہر رنگ کو بھاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم کو متناسب جسم رکھنے کے لئے خواتین ہر طرح کی صحت اور دیگر کئی چیزیں کرتی رہتی ہیں۔

کبھی ماسی میں فرہنگی ماہر جسم پر کمپوش سمجھا جاتا تھا۔ یعنی موٹاپا قدرتی لگاؤ سے دیکھا جاتا تھا اور سولے انسان کو "کھاتے پیتے" گھراٹے کا فرد سمجھا جاتا تھا۔ جبکہ دیگر پتلے جسم کمزوری کی علامت جانا جاتا تھا اور یہ خیال عام تھا کہ زیادہ جسم محض غریب کا ہوتا ہے۔

آہستہ آہستہ زندگی کی رفتار بدل رہی ہے اور انسانی سوچ میں بھی مثبت تبدیلی رونمائی ہوئی اور آج دنیا پتلے جسم کو خوبصورتی اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ جبکہ فرہنگی ماہر جسم کا حامل فرد ملال اور جھکاؤ کا نشانہ بناتا ہے۔ سولے آدمی کو بے شمار پریشانیوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ ذیابیطس، امراضِ قلب، جوڑوں کا درد، سانس کی تکلیف، جگر کی خرابی اور بچے میں چھتری کے علاوہ ہزاروں دیگر امراض



لاحق ہو سکتے ہیں۔ یہ اوقات موٹاپا انسان کی جان تک لے جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج ہر مرد و زن وزن گھٹانے کے لئے کوشاں نظر آتے ہیں۔ بعض خواتین کو یہ شکایت رہتی ہے کہ مسلسل ڈائٹنگ کرنے کے باوجود ان کے وزن میں کوئی خاطر خواہ کمی واقع نہیں ہو رہی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خواتین مٹھی اور غیر معیاری غذاؤں کا استعمال وافر مقدار میں کرتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ ڈائٹنگ کے دوران ایک سے زائد میٹھے سٹک کا استعمال بھی آپ کے پورے پلان کا ستیاہاں کر سکتا ہے۔

ایک جین لائبریری سروسے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ پوری دنیا میں زیادہ تر عورتیں ہڈیوں میں پانی جاتی ہیں، جبکہ مکمل فن لینڈ کے رہنے والے عورتوں کے خصلت سے سب سے زیادہ آگاہ ہیں۔ دور امریکیوں کو فرہنگی سے نجات حاصل کرنے کے لئے سب سے زیادہ محنت اور کوشش کرنی پڑتی ہے۔

ریڈرز ڈائجسٹ کے ایک سروے میں بتایا گیا ہے کہ وہی ہڈیوں سے ہڈیوں کے وزن گھٹانے کی فکر میں سب سے زیادہ متکرت کوشش کرتے ہیں، جبکہ برٹن اور بھارتی ہڈیوں سے ہڈیوں کے وزن گھٹانے کی فکر میں ان کا اپنا کوئی قصور نہیں ہے۔ بدقسمت

مسکین کی حیثیت میں ہے۔ جس کی وجہ سے ان کا جسم بے وزن اور بے رنگم ہے۔ ریڈرز ڈائجسٹ کی نائب صدر اور ایڈیٹر انچیف

سلیکبھی ہوئی گفتگو، باوقار لباس، انداز نشست و برخاست اور متناسب جسم یہ سب مل کر ہمیں حسین بناتے ہیں

کھانے پینے سے وزن بڑھ جاتا ہے۔ مادہ و سٹریس ہو سکتی ہے۔ مٹھانے لپٹی

تحقیق میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ اگر آپ پتہ ذلت کم کرنے سے خوش ہوتے ہیں

چاہتے ہیں کہ آپ کا متناسب وزن برقرار رہے تو اس میں ٹھیک وقت پر کھانا کھائیں۔ انہوں نے یہ بھی کہا ہے کہ "میں رت کو جھکے جسموں کی خواہش رکھتا ہوں۔ کوئی کھانا کھائے تو کوئی صحت مند نہ رہیں گے، کیونکہ اس سے جسم میں مادہ چھوڑ دیا جاتا ہے۔

متوازن غذا کی بحث کے حوالے سے سب سے زیادہ فائدہ ہمیں عام طور پر چکنائی سے ہارے میں پائی جاتی ہیں۔ عموماً ہر طرح کی چکنائی کو صحت کے لئے مفید سمجھا جاتا ہے، لیکن یہ نظریہ درست نہیں، کیونکہ بعض چکنائی یا سفید مٹی ہوتی ہیں۔ جس میں خاص طور پر

ڈائل کی مصنوعات شامل ہیں جو کھانڈ، تیل، مٹی پر ڈائل میں ایسے صاف نہیں کی جاتی ہیں۔ لیکن یہ بات بھی غلط ہے۔ جبکہ وزن کم کرنے کی بات کی جائے تو عام طور پر غذا میں ہر قسم کی چکنائی کو کم کرنے کی سفارش کی جاتی ہے، لیکن یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ ہمارے جسم کو

بعض اقسام کی چکنائی کی ضرورت ہے۔ ہر قسم کی چکنائی کا خون میں موجود کولیسٹرول کی مقدار پر مبنی اثر مرتب نہیں ہوتا۔

بعض افراد کھانے پینے سے غصے کے شوقین ہوتے ہیں۔ زندگی کے متعلق ال کا غلط نظریہ رکھنا اور اس سے انکار کرنا ہوتا ہے جو کہ ہر

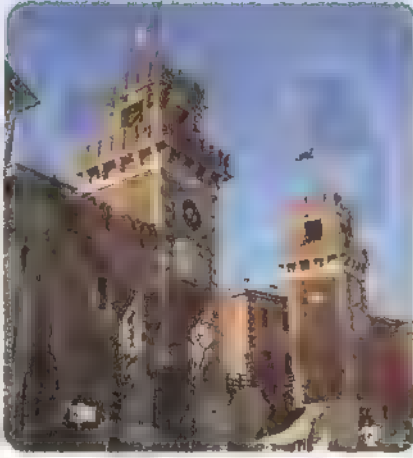
نقصان دہ سوچ ہے۔ یاد رہے کہ مٹا پانی کو کھانڈ ہوتا ہے۔ صحت مند افراد میں فرق کیا کیجئے کہ 16 سالوں میں 16 افراد

کے سروے سے معلوم ہوا ہے کہ ان میں ہر سال سے زیادہ خالص ڈائٹنگ پر توجہ دیتی ہیں۔ اس میں 89 فیصد خواتین زندگی کے کسی نہ

کسی مرحلے میں ڈائٹنگ کا تجربہ کرتی ہیں۔ جبکہ 70 فیصد مرد کی خواتین یہ سمجھتی ہیں کہ ان پر بہت زیادہ توجہ دینی کی ضرورت ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے نہ صرف غذا پر تنقیدی نظر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے بلکہ مختلف جسمانی ورزشیں مثلاً پیڈا، جیمنازک، اور

سائیکلوگ وزن گھٹانے کے لئے بہترین تھوڑی جاتی ہے۔



Man in the Sea (Museum)

سرعت، قدرتی سے سمندر کا سیر چرتے ہوئے آگے بڑھنا اس کے کسی میں نہیں۔

Man in the Sea

دراصل یہ ایک عجیب گھر کا نام ہے۔ یہ تاریخی ذہنیت کا گڑھ ہے، جہاں ہمیں غوطہ خوروں کی ابتدائی تربیت، نئی سرگرمیوں اور گہرے سمندروں میں موجود آبی دنیا تاتی خزانوں کا علم ہوتا ہے۔ یہاں SEALAB-1 بھی موجود ہے جو امریکا کی نیوی کے زیرِ تحق کام کرتی ہے۔ سمندر کے پانیوں میں زندگی کے آج کل بھی موجود ہیں اور یہاں آباد نیا کی بہت سی نباتات اچھا تجربہ ہے۔

St Andrew's State Recreation Area

پاناما سے 5 گلوبیروں دور مشرق میں 1200 ایکڑ پر پھیلا ہوا جنگل، دلدار ساحل، صوفی اور صندل کے پتروں پر مشتمل یہ علاقے کا بہترین پارک ہے۔ دائر فرٹ کیسٹنگ تمام دن کی جاسکتی ہے اور صرف دو گھنٹے بھی صرف کئے جاسکتے ہیں۔ پارک میں تمام تر سہولیات مثلاً آرام گاہیں، غسل خانے، پینک کے لئے مخصوص جگہیں، بکلیوں کے میدان موجود ہیں اس پارک میں بھی گہرے پانیوں میں اترنے اور قدیم طرز کے ڈوگے نما کشتیوں میں ساحل کی سیر کرنا خوشگوار ترین تجربہ ہو سکتا ہے۔ یہاں سہ ہر کے بعد چھل چھل بادل بھی ہے۔ سیاحوں کے لئے بھی سیر کا یہی مناسب وقت ہے اس کے بعد گہری ہوتی شام میں ققنوں کی جھلماہٹ دیکھی جاسکتی ہے۔

ڈائنا سائرس



Jet Skiing

مچھلی کا شکار کشتیوں کی سیر، تیراکی Jet-Skiing اور Surfing یہ ہیں چند دائر اسپورٹس جو پاناما کا اصل حسن ہیں۔ غریب سیکیکو کا یہ معروف Wreck چار سو ساٹھ فٹ تک محیط ہے۔ جس میں divers کے لئے بے پناہ کشش

پاناما، سپیول کا دس بھی غوطہ خور، سپیول کی تلاش میں سرگرداں نظر آتے ہیں جن کے دہانوں میں موتیوں کے خزانے ہوتے ہیں۔ سمندر ایسی خوبصورت سپیول ساحل پر اچھا کر چھپے سہٹ جاتا ہے اور اس کی نادر و نایاب نقوش والی سپیول زیورات بنانے کے لئے جن لی جاتی ہیں۔

Camp Helen State Park

اگر آپ کا ارادہ ہے کہ رات کو بھی یہاں قیام کر لیا جائے تو یہ ممکن نہیں۔ پینک پر آنے والوں کو سر شام لوٹ ہی جانا چاہئے۔ دن بھر یہ سمندری تحریکات کی جاسکتی ہیں۔ شلچ مچھلی کا شکار، بونٹک، مائیکلک وغیرہ وغیرہ۔ یہاں سمندری مچھلی پکوانے کے خاطر خواہ اختلاط کئے گئے ہیں۔ وسطی امریکا سے ہجرت کر کے آنے والے پرندے لازماً طعام دہان کی اشیاء پر حملہ آور ہو سکتے ہیں، لہذا بہت دھیان سے کھانے پینے کی اشیاء کا استعمال کیا جاتا ہے۔

شاپک

تیراکیوں کے لئے دائر مقدار میں اشیاء اور لباس موجود ہیں۔ بہت تازہ قسم کی جیلری لی جاسکتی ہے۔ اوپن ایئر مارٹس بونیک



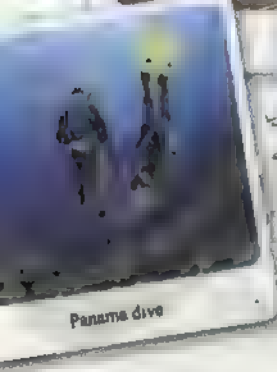
Pier Park

یہاں کی ڈولفن آپ سے ہاتھ ملائے گی، والہانہ انداز میں چھو کر پیہ رکے گی۔ شاید ہی دیکھی ہو اتنی دوستانہ سی ڈولفن آپ نے

اور آرٹ گیلریاں قائم ہیں۔ Pier Park ایہا لی ایک خریداری اور تفریح کا مرکز ہے جہاں براڈ و اشیاء کا سٹور موجود ہیں۔ پاناما سٹی ریڈوٹ میں خریداری کا عمدہ مرکز ہے۔ خوشبویات سے لے کر کن گلاسز اور ملیسرات سے کھانے پینے کی اشیاء تک ہر چیز دستیاب ہو جاتی ہے۔

ڈرائیج آف لائٹ

منزل بسوں کے علاوہ یہ ہیں limo اور سٹائٹس انکار کی کالٹ موجود ہے۔



Panama dive



ہے۔ یہ چوٹی امریکا میں غوطہ خوری کا بہترین مقام ہے۔ بہار کے موسم میں مچھلی کا شکار عروج پر ہوتا ہے۔ مارچ میں میکریل، بونٹ، ٹراوٹ، ریڈ فش اور لیڈی ش بلٹی ہیں۔ جبکہ شٹا، ہارکوڈا اور مارلن سارا سال دستیاب ہوتی ہیں۔ سیاح غوطہ خوری اور مچھلی کے شکار کے لئے کرائے پر کشتیاں اور کائے لیتے ہیں اور ٹورا پر غیر زمینی اپنے منیجمنٹ میں ضروری سامان مہیا کرتے ہیں۔

- ساحل کنارے سے تھوڑے فاصلے پر ریڈوٹس ہیں جن میں سینڈوچ بارز انوکھے بھی ہیں۔ بہترین اور ذائقہ دار کھانوں کے لئے adresco ڈائننگ چاہئے جاسکتا ہے۔
- Oyster bars یہاں کستورا مچھلی کو مقامی مصالحوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ یہ مقامی لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔
- Apalachicola Oysters شیلش کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے جسے دلی ڈاش ہے جو یہاں سیاح شوق سے کھاتے ہیں۔
- پاناما میں میکسیکن، چائیز، چوٹی، ہند، اعلیٰ اور جاپانی ریڈوٹس موجود ہیں۔
- ایسے Treasure Ships مل سکتے ہیں جن پر ریڈوٹس قائم ہیں۔ یہ آپ کو گہرے پانیوں کی روش چٹکنی سمجھوں میں لے کر تدرے خشک دہانوں میں بوسے ڈنڈ کی پیشکش کرتے ہیں۔
- دودھ میں بنی ہوئی مچھلی اور جیس اسٹیک کے طور پر کھائے جاتے ہیں۔

قدرت کے یہ انمول تحفے

گھر کی صفائی ستھرائی میں آپ کا ہاتھ بٹائیں

بسکٹ کھا کر بچی ہوئی اشیاء ڈسٹ بن میں ڈال دیتے ہیں جن سے حشرات کا بڑھنا اور پلٹا پھرتی ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ بن صاف ہوگی تو کیڑے مکوڑوں کو افزائش کے مواقع نہیں مل سکیں گے۔ گھر کے دروازوں کے آس پاس جمع کچرا اٹھوائی رہا کریں۔

موسموں کے تیل کا پونچھا گائے سے بھی یہ حشرات دور بھاگتے ہیں۔ یہ ممکن نہ ہو تو کونوں کھدروں میں موسموں کے تیل کے چند قطرے ڈالوایا کریں۔

• مارکیٹ میں ایک وائٹ چاک بطور خاص اس مقصد کے لئے دستیاب ہے، اگر ممکن ہو تو اس کا استعمال کر لیں۔

• چونا ایسا اچھا تریاق ہے، آپ آدھا کدے دیکھتے گھر کے ہر کمرے کے سامنے اور پیچھے اگر کھلی جگہ ہے تو اس کا چھڑکا کر دیں حشرات پھل پھول نہ سکیں گے۔

• لیٹوں کا رس کوئے کھدروں میں ڈالیں، جیونیاں جہاں جہاں چھتی ہوں نظر بھی نہیں آئیں گی۔

• شکر کے پات کو جیونیاں سے بچانے کے لئے چند ٹونگ ڈال دیا کریں۔ شکر محفوظ رہے گی۔

• اسی طرح دوسری قسمی چیزوں کو جیونیاں سے محفوظ کرنے کے لئے کیر آئل میں روٹی کا پٹا بٹگو کے لیپ دیں اور ڈسٹن پہلے، پھلی طرح سے بند کر لیں۔

• کھیرا ایسی بڑی ہے جو جیونیاں کو ایک آنکھ نہیں بدیتی۔ آپ اسے کٹر کر یا چھیل کر مگن میں ایک جانب ڈال دیں۔ یہ طریقہ آپ کی غذاؤں کو محفوظ کر دے گا۔

کھیرا ایسی بڑی ہے جو جیونیاں کو
ایک آنکھ نہیں بدیتی۔ آپ اسے کٹر کر مگن میں
ایک جانب ڈال دیا کریں

گھر کی صفائی ستھرائی کے خیال سے کھیتوں اور پھروں سے تحفظ حاصل کرنا ہر خاتون کا پہلا ہدف ہوتا ہے۔ صفائی کے بعد ہی دوسرے کاموں میں دل لگتا ہے اور طبیعت بھی اسی وقت مطمئن ہوتی ہے جب آپ اپنے ارد گرد ایسے حشرات کو پتے پڑھتے نہیں دیکھتیں۔ بہنوں کو سب سے آسان کام یہ لگتا ہے کہ گھر دارا سپرے لے آئیں اور جگہ جگہ اسپرے کر کے دل کو مطمئن مل گیا۔ مگر کی بات بتائیں کہ یہ کیا کی چیز ہے بننے والے یہ اسپرے سانس اور جلد کی تکالیف میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ کیمیکلوں اور آکسیجن سے زیادہ بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ کیوں نہ کوئی اور سادہ اور خطرات سے محروم تجربہ سوچی جائے جس سے گھر اور کھیاں رخصت ہوں، صحت باقی رہے۔

یہ ہیں چند قدرتی طریقے آپ بھی جنہیں خطر ہو کر آ رہا ہو سکتی ہیں۔

کھیاں کیسے بھائی جائیں؟

• بچن کے کاغذ اور ٹیل ٹاپ کی صفائی کر کے جگہ سے جھٹکے ہوئے کپڑے پر چمک چمک کر کاغذ پر پھیلا دیں، کھیاں ادھر کا رخ نہیں کریں گی۔

• ان حشرات سے بچاؤ کے لئے پونچھ کی پانی میں تھوڑا سا سرکہ ملا دیا کریں۔ صرف چائے کے دو چمچ سرکہ لے پانی سے پونچھ لگانے سے نفاش اڑنے والے کیڑے مکوڑے اور خاص کر کھیاں پناہ نہ لیں گی۔

• تہی اور پودینے کو گھر میں آگائیں اور چھوٹے چھوٹے گلوں کو گھر کے صدمہ دروازے کے قریب رکھ دیں۔ یہی بات تو یہ ہے کہ ان کی مہک سے نفاش مٹ رہے گی، دوسرے یہ

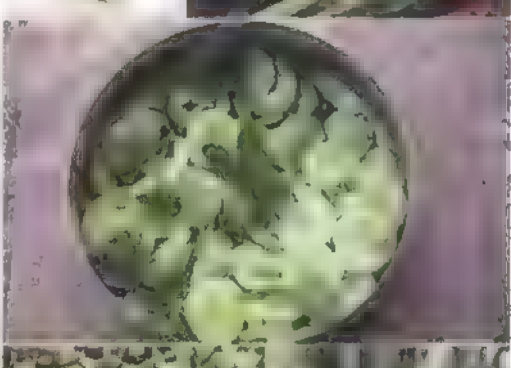
کھیتوں
اور
پھروں
کی افزائش کو

روکنے میں معاون

ثابت ہوتے ہیں۔

• گھر تعمیر یا از سر نو ترتیب دیتے وقت دروازوں اور کھڑکیوں پر باریک جالی ضرور لگوا دیں۔ موٹی چابی پردے کے لئے سوزوں ہو سکتی ہے، مگر یہ حشرات کو اندر داخل ہونے سے ٹھیک روک سکے گی۔ شام مغرب ہوتے ہی جالیوں والے پردے استعمال کریں تاکہ کیڑے مکوڑوں کو مزاحمت کا سامنا کرنا پڑے۔

• کمرے کی ہر ڈسٹ بن راست کو کسی مرکزی ڈسٹ بن میں خالی کر دیا کریں۔ بسا اوقات بچے ٹافیاں اور



• ہر چیز کو شیشی، چارمیش (ٹائٹ) ختی سے بند کر کے رکھ کریں۔

• کاغذ پر بار کے استعمال کے بعد خود دھو کر صاف تھرا دیں۔ کوئی چیز کھلی نہ رکھیں۔ ممکن ہو تو بچن میں بھی کھیکوڑا کا پودا رکھیں۔ یہ تیل کے پھیننے کے بعد جلد پر چھالاجنے سے محفوظ کر دیتا ہے۔ یہ حشرات کی افزائش سے بھی روکتا ہے۔

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

مارچ 2011ء

آپ کو کونگ اور گھرداری کے بارے میں کونسا سوال ہے؟



پہلے میں دو سے تین مرتبہ رات کو سونے سے پہلے انگلیوں کی پور پر تھوڑا سا بادام کا تیل لگا کر نرمی سے ملیں۔ اس دوران جلد پر بالکل کھینچ ڈنڈ پڑنے دیں۔ پڑتے وقت آنکھوں پر براہ راست روشنی مت پڑنے دیں۔ دھوپ میں جاتے وقت معیاری سن گلاس استعمال کریں۔ صحت اور آرام کا خیال رکھیں۔ اپنے قریبی معالج سے معائنہ ضرور کروالیں۔ بعض اوقات صحت کی خرابی کی وجہ سے بھی یہ کیفیت رونما ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے نیکس ملان ضروری ہے۔

میرے پاس آف، نیکس ملان کی آفنی شامل ہے۔ ایک مرتبہ پہننے کے بعد ڈالڈائیڈ کی پٹی پٹی ہے۔ گھر پر دھونے سے یہ شراب ہو جاتی ہے۔ کیا آپ کوئی طریقہ بتا سکتی ہیں؟

رخسانہ حبیب... اسلام آباد
آفنی شلوں کو خشک پانی سے دھونا چاہئے۔ یہ گرم پانی میں دھونے سے خراب ہوتی ہیں۔ پہلے سادہ پانی میں 20 منٹ جگہ کریں۔ نرمی سے چھوڑ کر خشک سے یا سادہ پانی میں معیاری ڈھچٹ سے دھو کر سائے میں سکھائیں۔ مکمل طور پر خشک ہو جانے کے بعد اپنی جانب مل لگا



دو پندرہ گھنٹہ استری کریں۔ آپ کی شامل سب سال کی معلوم ہوگی۔

دشمن کی مالی اکثریت ہو جاتی ہے لیکن کے سبک میں بھی کیا مسئلہ ہے۔ کوئی آسان مل بتاویں؟ عمریں مشتاق۔ رحیم یار خان



پہلے دیکھیں کہ کونسی کوئی چیز ایک ٹونٹیں گئی۔ اگر ایسا ہو تو موٹا جھٹ کا تار لے کر اس سے رکاوٹ دور کیجئے اور اگر صرف روزمرہ استعمال سے بند ہوتی ہے تو آدھا کپ کے قریب بیٹھا سوڈا چھڑک کر اس پر ایک سے ذیادہ کپ سفید سرکہ آہستہ آہستہ

ہمارے بچے آلو بہت پسند کرتے ہیں اور تھوڑا فریج فرائز تو ہر روز مالتے ہیں۔ سینڈویچ، برگر، گھس کچھ بھی بناؤ انہیں ہر چیز کے ساتھ فریج فرائز چاہئے۔ یہ جانتا چاہتی ہوں کہ آلو کا زیادہ استعمال ان کی صحت کے لئے مناسب ہے یا نہیں؟

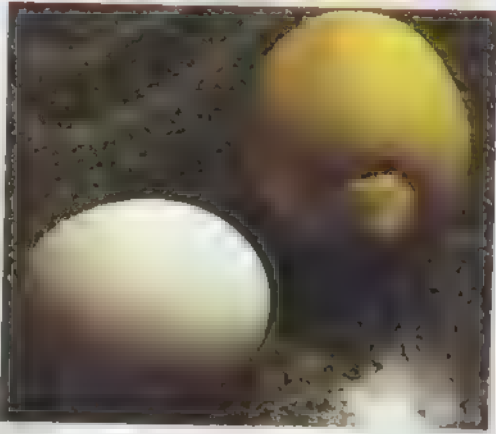


خوردوئی کے لئے استعمال ہونے والی تمام اشیاء کے لئے اس بات کو ہمیشہ یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ ان میں سے کسی بھی ایک چیز کا مسلسل اور زیادہ مقدار میں استعمال مناسب نہیں۔ قدرت نے ہمارے لئے انواع و اقسام کے اناج، مہرین

اور پھل پیدا کئے ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے جسم کو مختلف نوعیت کے غذائی اجزاء درکار ہیں۔ ایک ہی چیز کے زیادہ استعمال کی صورت میں یہ بھی ہوتا ہے کہ بہت سے اہم غذائی اجزاء کی فراہمی میں کمی آ جاتی ہے۔ چونکہ فریج فرائز کا تعلق ہے تو یہ ہمیں خاصی مقدار میں کیلوری فراہم کرتے ہیں اور ان کو سائیکل ڈش کے طور پر سرور کرنا اور ان کے ہمراہ مزید اشیاء شامل کرنا مناسب نہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں بھی بچوں میں موٹاپے کی شرح میں اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔ لہذا ایسی صورت حال سے محفوظ رہنے کے لئے احتیاط کی ضرورت ہے۔ آلو زود پھل اور توانائی سے بھرپور ہونے کی وجہ سے بچوں اور کمزور افراد کے لئے بہترین ہیں۔ ان میں وٹامن C، وٹامن B کمپلکس، پوٹاشیم، فاسفورس اور زینک جیسی معدنیات موجود ہوتی ہیں۔ تھے ہوئے آلو استعمال کرنے کے بجائے اُپے یا بیک کئے ہوئے آلو احتیاط کے ساتھ خوراک میں شامل کئے جائیں تو صحت کے لئے مفید ہیں۔

آگلی مکس کے لئے کوئی ایسا سافٹ ویئر ہے جس سے صحت بھی مکمل گئے ہیں کوئی مشورہ ہیں؟ امیر اقبال۔ کراچی

15 دن میں ایک مرتبہ دو چار منٹ کے لئے احتیاط سے اسٹیم لیجئے اور کچھ دیر بعد انڈے کی سفیدی



میں چند قطرے لیون کا رس اور ایک چمچائی چائے کے چمچ کی مقدار میں زیتون کا تیل ملا کر چہرے پر لگائیں۔ جب خشک ہونے لگے تو چہرے پر سادہ پانی کا اسپرے کیجئے۔ پھر نرم توپے سے صاف کرنے کے بعد خشک پانی سے مدد ہو لیجئے۔ حساس جلد کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔

ایسی طرح ملانے کے بعد غصہ ہونے دیں گرم پانی میں دوپٹے کا رنگ خوب ہو سکا ہے۔ کھویدو پٹے کلاس میں بھگوسیں۔ پھر غصہ کرمانے میں خشک کر لیں۔ جس طرح سوئی کپڑوں کو خشک لگاتے ہیں۔ وہی طریقہ ہے اس لہذا روت کی مقدار کم کر لیں۔ اسی طرح ہلکا سا پانی سپرے کرنے کے بعد وہ پٹے



پر استری کریں۔ پینٹے کے بعد سٹے گا بھی نہیں اور پٹے کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوگا۔

بالوں کی خشکی دور کرنے کا کوئی طریقہ، ٹونک ہڈ تیار کریں؟ خاطر مزہ؟ غصہ جام دو کھانے کے پیچھے دہی میں دو کھانے کے پیچھے سرسوں یا تارل کا تیل اور ایک عدد اٹھ ملا کر صاف بالوں میں لگائیں۔ ایک سے دو گھنٹے کے بعد

معمول کے مطابق شپ کر لیں۔ ابتداء میں مینے میں دھرت اور پھر مینے میں صرف ایک مرتبہ اس ترکیب پر عمل کیجئے۔ آپ کے بال بھی خوبصورت ہو جائیں گے اور خشکی بھی دور ہو جائے گی۔ سر کے بالوں کی خشکی اگر طویل عرصے سے ہے یا پھر سری کی شکایت ہے تو قریبی صال سے مشورہ کیجئے۔

آپ کا کیا آپ مجھے بغیر دونوں کے چکن روٹ کر سکا سکتی ہیں، مجھے بہت شوق ہے لیکن اون نہیں ہے؟ ما شرجہ گنیر۔ سر کو دھا جی ہاں آپ بغیر دونوں کے بہت آسانی سے چکن روٹ کر سکتی ہیں۔ اس کے لئے چکن کو اچھی طرح دھو کر ہوا دار جگہ پر ہانگ دیں یا پھر چٹائی میں رکھ کر تمام پانی خشک ہونے دیں۔ چکن پر کٹ لگائیں اور اپنی پسند کے مطابق مصالحہ دہی میں ملا کر چکن پر لگائیں اور دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ مٹے گچ کی چٹائی میں آدھی پیالی کے قریب ڈالڈا کو لگ آگل ڈال کر ہلکا سا گرم کر لیں۔ اب اس میں مصالحہ لگی ہوئی چکن رکھ کر دو مہانی آٹھ پر دو سے تین صحت پکائیں اور ڈھکن ڈھانپ کر آٹھ تھوڑی کم کریں۔ 10-8 منٹ کے بعد احتیاط سے ڈھکن کھولیں اور چکن کا زرخ تبدیل کر دیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ بہت سادہ اور آرموزہ ترکیب ہے۔

انڈیل دیں۔ چنر منٹ کے بعد اوپر سے سادہ پانی ڈال دیں۔ پٹے چند روتوں میں کش کیا ہوا کپڑے دھونے کا صابن پانی میں ڈال کر پکائیں اور احتیاط سے نالیوں میں ڈال دیا کریں۔ یہ کام رات کو پانی کے کام ختم کرنے کے بعد کیجئے۔ گرم پانی ڈالنے وقت تمام احتیاطی تدابیر کو ملحوظ خاطر رکھئے۔

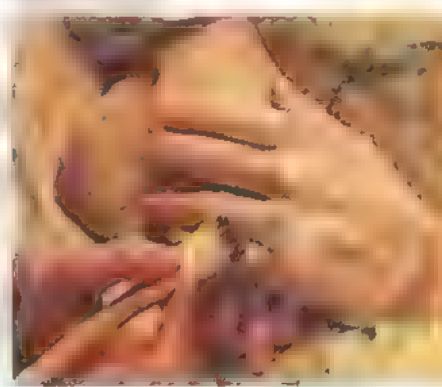
آپ مجھے بروئیر بنانے کا شوق ہے۔ لیکن ہماری طرف چاکلیٹ نہیں ملتی۔ کیا کوئی چاکلیٹ کے بجائے کوئی اور چاکلیٹ استعمال کر سکتی ہوں یا کوئی دوسرا کوئی چاکلیٹ بنائی جا سکتی ہے؟

برادئیر بنانے کی بہت سی ترکیبیں ایسی بھی ہیں جن میں کوئی چاکلیٹ استعمال نہیں کی جاتی، بلکہ کوکو پاؤڈر جو کہ آسانی سے دستیاب ہے مثال کیا جاتا ہے یا پھر آپ سادہ اسٹیشیک کی کسی ریسیپی میں دی گئی میڈے کی مقدار کو کم کر لیں۔ جتنا میڈہ کم کریں اتنا ہی کوکو پاؤڈر شامل کر دیں۔ اگر ترکیب میں ایک کپ میڈہ لکھا ہے تو اس میں سے دو



کھانے کے پیچھے میڈہ تم کرنے کے بعد، کھانے کے پیچھے کوکو پاؤڈر چھان کر شامل کر دیں۔ خیال رہے کہ ضرورت سے زیادہ بیک نہ کیجئے، کیونکہ اس سے یہ خشک ہو جائیں گے اور برادئیر خشک نہیں ہونے پائیں۔ یہ کوئی چاکلیٹ کے ساتھ تیار کرنے کے برادئیر کی طرح تو نہیں ہوں گے لیکن آپ کا شوق کافی حد تک پورا ہو جائے گا اور آپ کو کھر میں کوئی چاکلیٹ بھی نہیں ملے گی۔

میں کیر۔ رو سے کے باوجود گھر کے کام کاغذ میں چھ چند روتوں میں ہی دوبارہ میلے اور بے روتی ہو جاتے ہیں۔ اس مسئلے کا کیا حل ہے؟



بھوس اور بھوس کی وجہ سے قی کو قرار رکھنے سے لئے صرف مٹی کیہ کافی نہیں ہوتا۔ مین روزانہ دیکھ بھال کرنا ہوتی ہے۔ رتی اور پٹے۔ وغیرہ ہونے کے لئے استعمال کرنے والے اجڑت سے کام کرنے کے بعد ہاتھوں وینڈ واش دینی یا ٹونک سوپ سے دھو کر مٹی سے خشک کیجئے اور موچر سر لگائیے۔ سونے سے قیل بلکی کی کوڈ کر سکا لیں۔

ہمارے ایک اماری سے جس میں جوتے رکھے جاتے ہیں۔ وہاں سے بہت ناگوار فرائی ہے۔ فرائی کی گولیاں استعمال کرنے سے بھی کام نہیں ہوا، بتائیے کیا کریں؟

مٹی بٹ تو یہ ہے کہ آئندہ فرائی کی گولیاں لماری میں رکھنے سے احتیاط کیجئے، کیونکہ جب یہ گھسی ہیں تو ہارڈ پورہ پھول کر خراب ہو جاتا ہے۔ جوتوں کی لماری کی کوڈ کرنے کے لئے تمام جوتے ہار نکال کر صاف کر دیا کریں اور پھر رکھیں۔ مٹی کے کپڑے میں خشک سوڈا رکھ کر چارچے پوٹیلوں تیار کر لیں، دو جوتوں کے صیغہ میں رکھ دیں۔ باہر سے مٹے کے فوہر بعد جوتے تیار ہوا لماری میں رکھے سے بھی یہ صورتحال پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ان میں پینے وغیرہ کی small ہونے جوتے سے نہیں پہنے کسی کھلی جگہ رکھیں خشک ہو جانے پر صاف کرنے کے بعد لماری میں رکھیں۔

آپ شال پر مجھے انھیں جوتوں کے ساتھ چار جوت اور شالوں کے کپڑے ملے ہیں۔ انھیں ہانپتی ہوئی تو یہ سٹ جاتے ہیں۔ شالوں پر کسٹمی پن کھا، اتودہ پٹے میں صراف کونے کا حدشہ ہے۔ چیز ٹوکی اور طریقہ ہوتی تیار کریں؟ شمیمہ خاند۔ حیدر آباد

ایک چاہ۔ تاجی لہذا روت کو آدھی پانی میں گھولیں۔ ایک گلاس پانی لہذا روت کا آمیزہ مثال کر کے اچھی طرح پیچ چا لیں۔ دوبارہ ہال آنے پر چھپا ہوا کریں۔ شب میں ایک سے دو جگہ کے قریب سادہ پانی بھر کر اس میں یا آمیزہ مثال کر دیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزنر ٹیپ

اس کو بیسٹ میں پہلی پوزیشن وز شہار مین (سپا کوٹ) نے حاصل کی۔

پٹے میں ایک سے دو مرتبہ لکھی کے پٹے میں کمرسوں کے تیل میں ملا کر بالوں میں لگانے سے بال گھنے اور خوبصورت ہو جاتے ہیں۔

اس ماہ کے کو بیسٹ میں صاحبہ اشمن۔ کراچی اور نجم علی۔ حیدر آباد رزپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آرموزہ پٹی اوکس 3660 کراچی ہمارا سال کیجئے۔ منتخب آپ کے کام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ بہت تھیں گی کسی جگہ تک پہنچیں۔



Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

بلاک پر ننگ کرنا بہت آسان ...

تو کیوں نہ اپنی قمیض کو منفرد بن دیا جائے

اور مقبل



اسے اچھی طرح دبا کریں اور پھر بلاک بنا لیں۔

یاد دہری اور کندہ ڈیزائن والے بلاکوں پر جو رنگ استعمال کیا جائے وہ الگ الگ شے دکا ہونا چاہئے۔ عام طور پر یاد دہری اور کندہ ڈیزائن کو ایک ہی بلاک سے نقش کر دیا جاتا ہے تاکہ وقت اور پیسہ کا خیال نہ ہو۔ اس کے بعد اسی عمل کو دہراتے ہوئے جہاں جہاں ڈیزائن چھانپنا ہے وہاں چھپ لیں۔ اگر ڈیزائن کو پھیلا ہوا رکھنا چاہتی ہیں تو آپ کی مرضی پر منحصر ہے اور اگر اسے قریب قریب رکھنا چاہیں تو ٹینوں مقبوں والے بلاک پر رنگ لگا کر نقاشہ سے ڈیزائن کو آپس میں جوڑ دیں، یہ زیادہ بہتر لگے گا۔

خاص باتوں پر دھیان دیجئے

بلاک ایسا استعمال کریں جس میں ڈیزائن واضح نظر آ رہا ہو تاکہ پینٹ ڈیزائن کے سب حصوں کو اچھی طرح کو کر سکیں۔ بلاک پر ایک دفعہ رنگ لگا کر اسے کپڑے پر استعمال کرنے کے بعد اس بلاک کو اچھی طرح برش سے صاف کر لیں تاکہ رنگ خشک ہو کر ڈیزائن کی باریکیوں کو اجاگر کرے۔ ایک ہی بلاک پر مختلف رنگ لگا کر ڈیزائن کی مناسبت سے بھی چھاپا جاسکتا ہے۔

اگر کپڑے کے کسی گوشے میں بلاک سے رنگ رہ جائے تو اسے پینٹ برش کی مدد سے ہٹ کر دیں۔ ڈیزائن کے Motif کے درمیان فاصلہ برابر ہونا چاہئے۔ بلاک پر خشک ہونے کا موقع دیں۔ پھر دوسرے رنگ کا بلاک لگائیں۔ بازار سے ڈبوں میں بند پینٹس میں پانی کا استعمال نہ کریں۔ اس سے رنگ کے پھیلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بلاک پر اگر ایک دفعہ رنگ لگا کر کپڑے پر چھاپا جائے تو دوبارہ بلاک کو خشک ہونے سے پہلے اسے کسی برش سے صاف کر لیں اور کپڑے سے بلاک کو اچھی طرح صاف کر کے رکھیں تاکہ رنگ بلاک کی باریکیوں میں پھلتے نہ ہوئے پائے۔

رنگوں کی ڈبوں کو استعمال کر کے ان کے دھکن اچھی طرح بند کر کے رکھیں تاکہ رنگ دوبارہ قابل استعمال رہ سکے۔ کپڑے کو یورڈی پر تین سے چار گھنٹے خشک کریں اور اس کے بعد بارہ گھنٹے تک ہوا میں خشک ہونے دیں۔ کپڑے کو گرم استری سے پچھلی طرف سے استری کریں تاکہ رنگ پکنا ہو جائے اور دھونے پر نہ اترے۔ اسی طریقے سے آپ اپنے دوپٹے وغیرہ پر بھی ڈیزائن چھاپ سکتی ہیں۔ تو پھر دوسری بات کی؟

تمہیں پر اپنی پسند کے مطابق منفرد قسم کی بلاک پر خشک کیجئے، یقیناً آپ کی شرت پر بنا ڈیزائن کسی اور نے نہیں پہنا ہوا ہوگا۔ کیونکہ یہ آپ کے اپنے ذہن کی تخلیق ہے، جو صرف آپ ہی بنا سکتی ہیں۔

یہ صدیوں پرانا فن ہے اسے کپڑے پر ڈیزائن چھاپنے کا سب سے پہلا اور قدیم طریقہ کہا جاسکتا ہے۔ اس کا آغاز چائنا سے ہوا۔ بعد ازاں چین، جاپان، فرانس سے ترقی کرتا ہوا دنیا بھر پر رواج کرنے لگا۔ اسی فن کی بدولت مشینیں ایجاد ہوئیں اور ان سے کام لیا گیا۔ لیکن جو کام صدیوں پہلے لکڑی کے بلاک سے کیا جاتا تھا وہی مراحل اس بھری حقیقت پہچان ہے۔ لکڑی کے ٹکڑوں کو مختلف سائز میں کاٹ کر ان پر مختلف طرح کے ڈیزائن کندہ کئے جاتے ہیں۔ کارنگ لکڑی کے ٹکڑوں پر باریک لوک داراؤں کی مدد سے انتہائی مہارت کے ساتھ ڈیزائن نقش کرتے ہیں۔ اپنی انفرادیت کے باعث یہ ہر کسی کے لئے ہاضمہ کشش ہوتا ہے۔

ورکار ماسٹران

ڈیزائن کندہ کرنے کے لئے لکڑی کے بلاک، پسندیدہ رنگ، لکڑی کا بورڈ، لکڑی کا اسکیل، پینٹل یا ٹیئرنگ چاک، پینٹ برش۔ اس کے علاوہ بلاک صاف کرنے کے لئے نو فم برش یا کپڑوں والا برش اور

Thumb pins

تجاری

سب سے پہلے کپڑے کا وہ حصہ جو آپ نے پینٹ کرنا ہے اسے اچھی طرح استری کریں۔

جس حصے پر ڈیزائن بنانا ہے اسے Thumb pins کی مدد سے لکڑی کے بورڈ جس کو ڈرائنگ بورڈ بھی

کہا جاتا ہے پر چسپاں

کریں۔

پینٹ یا چاک

کی مدد سے

نشان لگائیں کہ

ڈیزائن کہاں چھانپنا

ہے۔ پینٹل کے ذریعے

ڈیزائن کے درمیانی فاصلے کو ایک برابر

رکھیں اور پھر نشان لگائیں۔

طریقہ

اس میں سب سے اہم کام بلاک کا نقاشہ اور مہارت سے بنا ہونا ہے۔ جس کی وجہ سے ڈیزائن میں جان آ جاتی ہے۔ بلاک چھٹی مہارت سے

تیار ہوگا ڈیزائن اتنی ہی نقاشہ سے کپڑے پر چھاپا جائے گا۔

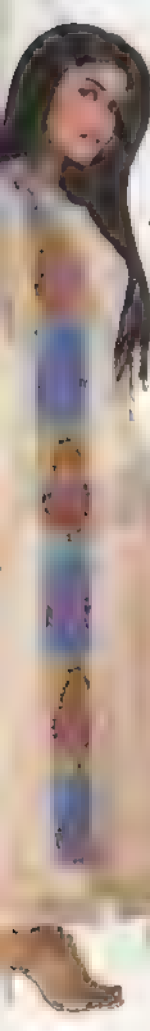
بلاک کی قسمیں

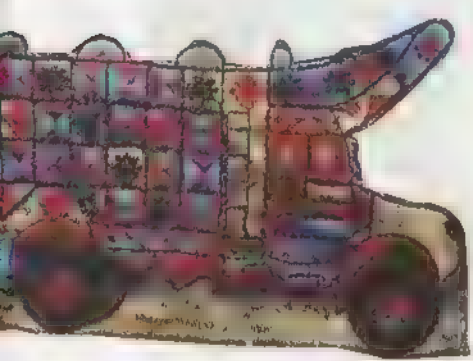
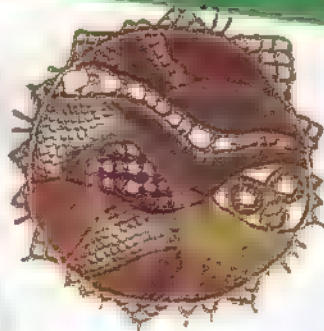
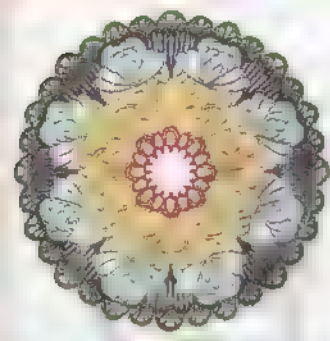
بلاک پر خشک کرنے کے تین طرح کے بلاک استعمال کر سکتے ہیں

1۔ یاد دہری والا بلاک 2۔ کندہ کاری والا بلاک 3۔ ٹینوں اور ٹینوں والا بلاک۔

رنگوں کا استعمال

رنگوں کا استعمال ہمیشہ کفایت سے کریں، جس سے مارا ڈیزائن خواہ صورت لگے اور جیت بھی کم سے کم خرچ ہو۔ سب سے پہلے یاد دہری والے بلاک پر برش کی مدد سے پینٹ کریں۔ سب سے کپڑے پر لگائے گئے نشان پر احتیاط سے رکھیں اور زور سے دبا کریں، پھر بلاک کو بنائیں۔ پھر دوسرا بلاک لیں جس پر ڈیزائن کندہ ہوا اس پر بھی برش کی مدد سے پینٹ لگائیں اور یاد دہری والے چھاپے کے انداز کو احتیاط سے پر لیں کریں تاکہ یاد دہری کے اوپر ڈیزائن نہ آ جائے۔

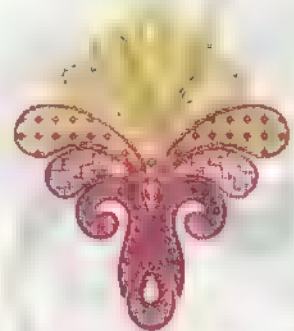




Motifs، فیشن ٹرینڈ

آج کل رکشوں، ٹرکوں اور مور والے ڈیزائن مقبول ہو رہے ہیں

خواتین کے بلوسات کی ترش غراش اور ڈیزائننگ میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ ہمارے ہاں قیعوں کے فرنیچر اور بیک کے علاوہ مائن Motifs لگانے کا رجحان کوئی نیا تو نہیں ہے۔ چلیے موتیوں والے گول، دنگون، ستاروں اور کیریوں کی ساخت والے Motifs کا فیشن کچھ عرصہ عروج پر ہوتا ہے، پھر اچانک غائب ہو جاتا ہے۔ آج کل رکشہ، ٹیکسی، دین، ٹرک، بٹلی، اور قدیم آلات موسیقی کے گیس پر مشتمل Motifs لڑکیوں میں بہت مقبول ہو رہے ہیں جبکہ مور کی جھبہ والے Motifs خواتین کی اولین پسند ہے ہوئے ہیں، لیسو کی دکان پر آنے والی ہر دوسری خاتون دکاندار سے مور کے Motifs کی ڈیمانڈ کرتی نظر آتی ہیں جبکہ لڑکیاں رکشے، ٹرک کے ڈیزائن والے Motifs کا انتخاب کرتی نظر آ رہی ہیں۔ سان تمام Motifs کو کاشن اور شو کے پارک کپڑے پر مختلف شوق رنگوں کے ریشمی دھاگوں سے کاڑھا گیا ہے۔ یہ ہمارے ملک کے تمام بڑے شہروں کے بازاروں میں ہا آسانی دستیاب ہیں۔ آپ انہیں اپنی قیض کے بیک اور فرنیچر پر ٹانگ سکتی ہیں اب دیکھئے کہ آپ کی نگاہ انتخاب کہاں جا ٹھہرتی ہے!



نگینوں سے سجے، جھلملاتے بٹن

آپ کی قمیض پر چمکیں تو کیا بات ہے

خوبصورت نظر آنے والا ہر انسان کا فطری حق ہے، لیکن خواتین اپنے حسن و جمال کو نکھارنے اور منفرد طرز کے لباس زیب تن کرنے میں بے پناہ دلچسپی لیتی ہیں۔ کیونکہ وہ جاذبِ نظر اور متحرک شخصیت کا روپ دھارنا چاہتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دولت نے فیشن کی کھوج میں رات دن اور اسے سب سے پہلے اپنے آپ کی خواہش رکھتی ہیں۔ قدیم تہذیبوں مثلاً مومین، جوداؤ اور ہڑپہ کے کٹڑرات سے ملنے والی آرائشی اشیاء بھی اس بات کی گواہی دیتی ہیں کہ بچا سنوہتا عورت کا ہی خاصہ ہیں۔

کپڑوں کی آرائش میں موتی، ستارے، اسٹونز، پیلین، کڑھائی، ہٹائی کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں مگر بٹن بھی زمانہ قدیم سے قمیضوں اور خصوصاً کڑھائیوں میں لگنے کا رواج عام رہا ہے۔ آج کل انگوٹھی میں لگے رنگا رنگ جواہر گیتوں کی طرز کے بٹن فیشن کا حصہ بنے ہوئے ہیں۔ ان میں کرشل، گینے، ہرل والے بٹنوں کے ساتھ ساتھ میٹل فریگ پر پتھر نیوے بٹن بھی بہت مقبول ہو رہے ہیں۔ چکورو گول، مستطیل اور مختلف رنگوں کے پھولوں کی ساخت والے چھوٹے بڑے بٹن بہت پسند کے جا رہے ہیں اور کڑھائی قمیضوں کی زینت بن رہے ہیں۔



کمال کا ہے یہ ہوم میڈ تحفہ

پنسلوں کے ٹوپرز بنائیں آرٹسٹ کہلائیں

ایک چھوٹا سا پراجیکٹ کبھی کبھی بہت نمایاں، خاص اور ہم بھی ہو سکتا ہے۔ کرنا کچھ ایسا خاص نہیں، لیکن یہ مہارت ہے آپ کے تخیل کی، اسی طرح آپ اپنے حلقے میں ہنرمند بننے کے طور پر اپنی پہچان کرائیں گے۔

جو شیاں آپ کو درکار ہیں

• کرافٹ فوم ٹیپس یا تیار اشکال

• کرافٹ گلو (سفید رنگ)

• قہقہیاں سادہ اور کٹنگ ڈیزائن والی

• آپ کی پنسلیں (خیال رہے کہ کارٹونز کی اشکال والی پنسلیں اچھی ساخت کی ہوں گی نہ ہوں)

طریقہ

مستھیں، کول، ہارٹ، بٹر فلائی، اشار یا اپنے کسی بھی من پسند ٹیپ میں کرافٹ بنانے کے لئے فوم ٹیٹ کاٹ لیں۔

پنسل کو اس دھڑے فوم کے درمیان رکھ کر نشان لگائیں، اب گلو کی مدد سے باقی ماندہ حصہ جڑ لیں۔ Insert کرنے والی جگہ پر گلو نہ لگائیں۔

اب ایک فوم کو دوسرے پر رکھ کر سینڈ ویچ کی طرح پھیست کر دیں۔ یہ گلو خاصی دیر بعد خشک ہوگی اور آپ کا ٹوپر مکمل ہے کہ تین سے پانچ گھنٹے میں مکمل ہو۔ اس اثنا میں آپ اس کی بیرونی سطح کو چالیں۔

آپ چاہیں تو من پسند کارٹون کیریکچر کو draw کر لیں اور اسے پسندیدہ رنگوں کی مدد سے چالیں، چاہیں تو wiggle eyes, pom poms

یا گلو گلو، ستاروں، موتیوں یا پنوں اور گینوں سے بھی آراستہ کر سکتی ہیں اور کچھ تخیل تو اپنی فراک کی چمکی ہوئی کھڑن، بیس یا ڈوری سے

بھی کوئی اچھوتا سا ڈیزائن تخلیق کر سکتی ہیں۔

نتیجہ ملی باجیوں اپنے بھائیوں کی ساگر ہیں نہ بھولنا، ایسا ہوم میڈ تحفہ انہیں آپ کے سوا کوئی نہیں دینے والا۔ اسی

لئے تو آپ کو گھر بھر کی لاڈ اور پیاری بہنا کہا جاتا ہے۔

بہت آسان سا یہ پراجیکٹ آپ کو کمال آرٹسٹ بنا دے ایسا ممکن ہی نہیں۔



موتی سے انمول، ہیرے سے بھی قیمتی ماں اور بچہ نئی مائیں ماہر گائناکولوجسٹ سے مشورہ کرتی رہیں

انسانی جان بہت قیمتی ہوتی ہے، خاص کر اس ماں کی جو ایک طویل عرصے تک بچے کی پرورش اپنے وجود میں کرتی ہے۔ بچوں کو صوبے یا حریرے کی شکل میں کھائیں، یہ پروٹین کا ایک اہم ذریعہ ہے۔

ماں بننے والی خواتین کو اگر زندگی کی بھرپور مانیٹرنگ (دیکھ بھال اور نگہداشت) دستیاب نہ ہو سکے، وقتاً فوقتاً اسٹراساؤنڈ سے بچے کی صحت اور ماں کی صحت پر کنٹرول نہ کیا جاسکے، نئی ماؤں کو زندگی کی حریت اور عرصے دار مشورے دینے والی کوئی بزرگ، تجربہ کار عزیز رشتہ دار یا ماں موجود نہ ہو تو مشکلات میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔

ایسی خلیوں جو بچی کو اس تجربے سے گزر رہی ہوں وہ بچے کی movement کو ضرور مانیٹر کریں۔ اُنہیں دیکھتے دیکھتے اور کام کرتے وقت اگر کبھی حرکت کم ہو یا ٹرک جائے تو منہ کی پیچیدگی کو سمجھیں اور فوری طور پر گائناکولوجسٹ سے رابطہ کر لیں۔

W H O کی تحقیق بتاتی ہے کہ دنیا میں بچوں کی قبل از پیدائش شرح ۱۶ تا 26 ملین تک ہر چھٹی ہے اور حمل کے 28 ویں ہفتے میں Still birth ہو جاتی ہے، جبکہ صرف 4 ہفتے بعد زندگی کا دورانیہ قدرتی طور پر ہونا چاہئے۔ لیکن یہ ہے کہ پاکستان کے علاوہ بھارت، تاجکستان، بنگلہ دیش، بھوٹا، جمہوریہ کنگو، انڈونیشیا، افغانیستان اور تھائی لینڈ میں ماؤں کی صحت سے متعلق حالات نہایت برگورن نظر آتے ہیں۔ ان میں 98% ایسے طبقات ہیں جو ناقص آمدنی کی وجہ سے عورتوں کی صحت پر وسائل صرف نہیں کر سکتے زیادہ صحت کے بنیادی تصور سے ناواقف ہیں۔ عام طور پر کمزور ماؤں کو صحت مند دل کی نسبت زیادہ احتیاط، آرام، بھرپور متوازن غذا اور پرسکون حالت کی ضرورت ہوتی ہے اور ان کے مہمان چیک اپ بھی پابندی سے ہوتے رہنے چاہئیں۔ اگر تجربہ کار گائناکولوجسٹ سے مشورے کئے جاتے رہیں تو زندگی کے دوام ہونے والے آپٹیکشنز اور دوسری پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے۔ بروقت تشخیص سے چھوٹے اور بڑے ہر مسئلے پر دھیان اور توجہ دی جاسکتی ہے۔

ماں بننے والی خاتون کے اہم مسائل

• انجیمیا، بچے کی انفارمیشن کا سٹوڈنٹ، ہڈی پریش کا بڑھنا اور ماں کا اپنا وزن نہ بڑھنا چند بنیادی مسائل ہیں جنہیں ہر ماہ کے طبی معائنے سے جانچا جاسکتا ہے۔

• اگر ماں بننے والی خاتون حد سے زیادہ بڑھ چائے، وہ سگریٹ نوشی یا الکھلین کا استعمال حد سے زیادہ کرتی ہو۔

• اگر وہ چالیس برس کی عمر میں ماں بننے جارہی ہو تو اسے ہر مرحلے پر بنیادی صحت کا جائزہ لینا ہوگا۔

• مہنگائی کا عنصر

• بنیادی غذا اور طرز زندگی میں بہتری نہ آنے کی اہم وجہ مہنگائی ہے، جو روز بروز بڑھ رہی ہے۔ سادہ زندگی گزارنے کا مشورہ تو دیا جاسکتا ہے، لیکن بنیادی سہولتوں کا حصول بھی آسان نہیں رہا۔ مہنگائی نے غریب اور متوسط طبقے کی کڑواہٹ کو بڑھا دیا ہے۔

• اپنے کلیمینٹس کو صاف غذائیں کو اضافی طور پر تجویز کئے جاتے ہیں، قیمتی ادراس نہیں ملتے۔ عام آدمی کی قوت خرید جواب دے جائے تو ظاہر ہے کہ مہنگائی کا عنصریت ماں اور بچے کو Malnutrition کی کیفیت تک لے جائے گا۔

• ماں کو صرف 3 وقت کا کھانا کارکنیں ہوتا لیکن کیا اسے ہونے والے بچے کے لئے وقت دو گنے سے دو گنا اور دوسری غذا نہیں مل سکتی ہیں؟

کلینکل نیوٹریشنسٹ اسٹیف لوہب نے غذائی کی کا ایک سادہ سا عمل پیش کیا ہے کہ آپ کلیمینٹس نہ لے سکیں تو سوئی

آپ کلیمینٹس نہ لے سکیں تو سوچی بھون کر
صوبے یا حریرے کی شکل میں کھائیں، یہ
پروٹین کا اہم ذریعہ ہے

• مہرشی کا جگر اور کھجی خاں خون پیدا کرتے ہیں۔

• مٹھا، کھیرے اور مٹھی مٹھیوں کی سوسے پوناشیم اور کالسیئم C کے علاوہ لائیوین جین مہیا ہو سکتا ہے۔ سبز یاں بدل بدل کر کھائیں۔

• مٹی مائیں کو ماڈرٹس کے بجائے ٹارین پانی پیا کریں۔ اس میں موجود پوناشیم ماں اور بچے دونوں کی صحت کی رفتار بہتر بناتا ہے۔

• Folic Acid بچے کی ریڑھ کی ہڈی کے عضلات کو توانا بنانے کے لئے بہت ضروری ہے۔ یہ بچے کی بڑھوتری اور صحت کے لئے ایک لازمی اور سستا ترین سپلیمنٹ ہے جس کا استعمال زندگی سے پہلے اور بچے کی پیدائش کے بعد بھی جاری رکھا جاسکتا ہے۔

• کھانوں میں چائینز کھانے ضرور کھائیں، لیکن چائینز تک کا استعمال اس پوری مدت کے دوران نہ کریں کیونکہ یہ ایک دوران خون کی سطح بڑھا دیتا ہے۔ اگر غلطی سے کبھی کھایا جائے تو اس روز اپنی غذا میں پھلوں کا استعمال بڑھا دیں۔

• گھنے کا رس اگر صرف ستر و ستیاب ہو سکے تو ضرور استعمال کریں۔ یہ جگر معدے کی گرمی کو دور کرتا اور توانائی بڑھاتا ہے۔ یہ معمولی شکر نہیں اس لئے اس سے مددزور بڑھتا ہے اور نہ ہی دوران خون کا نظام بگڑتا ہے۔

• زندگی کے دوامان تاہم روٹوں، پھلوات، توہم پرستی اور قدیم دفرسودہ مفروضوں کو ایک جانب رکھ کر تحقیق، ڈاکٹر دل اور بزرگوں کے مشوروں کو ہیبت دینا ضروری ہے تاکہ مستقبل قریب میں کوئی مٹھرا یا دل ہلا دینے والی خبر کے بجائے مبارک سلامت کا شور سننے کو ملے اور آپ کی ساس صاحبہ یا بی جان کہیں ”مبارک ہو بیٹی، خیر سے تم ماں بن گئی ہو۔“

آپ کا گھر کیسے سجنا چاہئے؟

جہاں سہولتوں اور آرام کے ساتھ ساتھ جمالیاتی ذوق کی تسکین بھی ہو

بچے تو بہتر ہے۔ رن بھری، لائٹ گرین، نارنجی، ultramarine یا سردیوں کی عمر میں پتے پتے کرنا کان کا دل گھرے میں لگے۔ فلور فٹنگ کے لئے یہاں رنگ رکھے جائیں یا دیوار سے دیوار تک سٹیک کالین مناسب رہیں گے؟ چھوٹے بچوں کے کمرے میں قالین نہ بنی ڈوائے جائیں تو بہتر ہے۔ س 16 کا حد سب صفائی میں سہولت کا نہ ہونا ہے۔ فرش گیلایا گندہ ہوگا تو صفائی کرنا سہل ہے۔ قالین کو بار بار دیکھ کر دھونا اس کی رنگت کو خراب کرنے کے مترادف ہے۔

دیواروں پر وال پیپر اور پوسٹر چپل کر کے ایک فیکسی تخلیق کی جاسکتی ہے۔ یہ پوسٹر کارٹون کرکیٹرز کے علاوہ، ڈول، فکلی، پھول، سمندر، مختلف چاندیوں کی شیمیں والے ہو سکتے ہیں۔ وال پوسٹرس میں دراکی موجود ہے۔ اپنے بچوں کی عمر اور ان کی دلچسپی کو دیکھتے ہوئے ان کا انتخاب کیجئے اور گھر میں فیکسی سے آئیے۔ بچوں یوں بھی اپنی ڈسٹرکٹ میں ایٹس بن کر خوش ہوں گی اور بچے بھی Pooh تو بھی Spiderman کی طرح ولولہ انگیزی چاہیں گے۔ بچوں کا یہ کمرہ ان کی سلطنت ہے، انہیں جیسا اچھا لگے سجا دیجئے۔

خفیت کی قبر میں قوجہ، پیارا اور زندگی کی حرارت جیسے عنصر ہوں تو انہیں نظر انداز کرنے کا گھر نہیں ہوگا۔ اپنا کمرہ صحت مندانہ اور جمالیاتی ذوق سے سجا ہوگا تو ہر بچہ سرگرم اور با اعتماد رہے گا۔ مائیں انہیں صفائی کی طرف راغب کریں گی تو وہ خوش خوش کریں گے۔ پیپر فیکل بھی تخلیقی انداز سے بنائی جاسکتی ہے تو بچہ گھر کے علاوہ تعلیم میں بھی تھوکتے گا۔

بچوں کے کمرے کے فرنیچر کی سادگی نمایاں اہمیت رکھتی ہے۔ اسے جیو میٹرک کے علاوہ پھولوں کی آؤٹ لائن سے قریب دیا جاسکتا ہے۔ غریبہ گھر کو گھر نظر نہ آجائے اسے نہ تو میوزیم نہ ہی نمائش گاہ ہونا چاہئے۔ فرنیچر اور سجاوٹ اس کی بھرمار بھی نہ ہو اور ضرورت کی اشیاء کی بھی نہ محسوس ہو۔ یہ کچھ بھی منفرد فیکل اور طرز اسلوب

گھر کی آرائش بھی ایک نمائش چاہتی ہے۔ ہر کمرے کی ضرورت اور افادیت بھی مختلف ہوا کرتی ہے۔ ہم انہیں روزمرہ کے تقاضوں سے تقسیم کر کے ان کی افادیت برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ جن کمروں میں موسم گرما طویل ہوتا ہے ان گھروں کی آرائش سردیوں کی نسبت مختلف ہوتی ہے۔ مثلاً جن کمروں میں پرل سے سے کروز بریک موسم گرما کا راج ہو وہاں فیکس پرلے، ویٹر قالین اور ویٹر کے کھنڈر استعمال نہیں ہو سکتے یا پھر ان کے ساتھ سینٹری لیزر کنڈیشنز کی سہولت موجود ہو تو بھلا لگتا ہے۔

جب موسم بہار آئے تب گرمی ہی کا احساس غائب رہے تب گھروں کی آرائش میں حقیقتاً کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ سب چاہتے ہیں کہ ان کے گھر ہوادار، روشن اور صاف ستھرے نظر آئیں۔ بارت کا تھپا رہتی اشیاء کی سجاوٹ سے ہوجاتا ہے لیکن مز تو جب ہے کہ آپ اپنے بچے کو کھنڈر سے استثناء کر کے ڈیکور بہتر بنائیں۔

2012ء میں بھی آپ کو کچھ گھر کیے نظر نہیں آئے جہاں شیشم کی کڑی کے قد آدم دروازے قدیم روایتی چوب کاری کی تزئین لے ہوں گے۔ آئینوں کی عمراؤں سے دیواری آرائش کی

گلی ہوگی جو شہزادہ کے گھسے کے ساتھ آدراں نظر آئے تو دل سے اس جمالیاتی پہلو کے لئے داد اٹھائے۔ لوگ اصل میں روایت اور جذبات کو ہم آہنگ کرتے ہوئے ایک منفرد اسلوب پیش کرتے ہیں۔ گھروں کی آرائش کے رجحان آپ کی اپنی جمالیاتی حس کی پہچان کراتے ہیں۔ یعنی ظاہر کرتے ہیں کہ آپ کیسی سوچ رکھتے ہیں اور کیسے گھر میں رہنا پسند کرتے ہیں۔

antique پرکھوں کی روایتوں کے عکاس فرنیچر کی تھک کہیں نہ کہیں نظر آجائے تو پہلا احساس یہی ہوتا ہے کہ اس جگہ رہنے بسنے والے اپنی بنیاد اور اساس سے گھڑے نہیں ہیں۔

بچوں کے کمرے کا رنگ، دیوار کا رنگ،

بہر آرائش کے خیال کے مطابق اس کمرے کو بہت ہلکے رنگ سے آراستہ نہیں ہونا چاہئے بلکہ چمکدار اور گہرے رنگ سے

ہی آپ کو نمایاں اور ممتاز شخصیت ظاہر کرے گا۔



بچوں کے کمرے کو بہت ہلکے رنگ سے آراستہ کرنے سے بچوں کے کمرے کو بہت زیادہ بہتر ہے

بچوں کے کمرے کو بہت زیادہ بہتر ہے

بچوں کے کمرے کو بہت زیادہ بہتر ہے

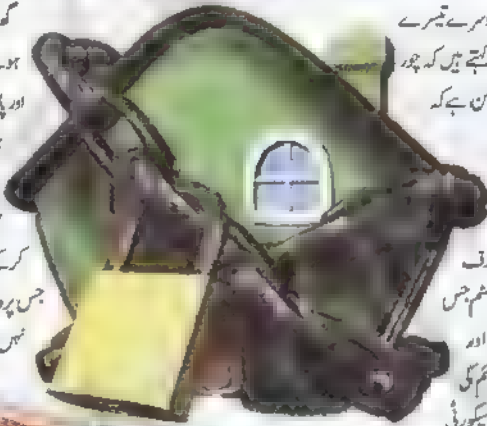
بچوں کے کمرے کو بہت ہلکے رنگ سے آراستہ کرنے کے بجائے گہرے رنگ سے سجانا زیادہ بہتر ہے



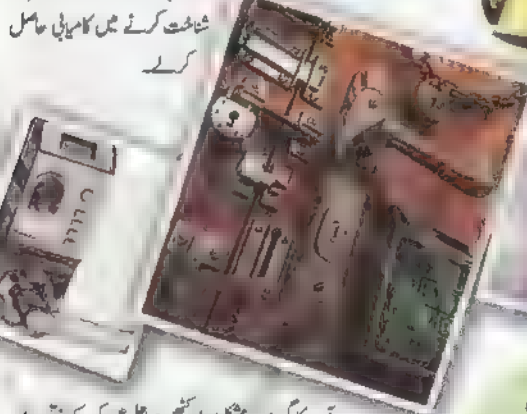
اب گھر رہیں گے ٹیکنالوجی کے حصار میں

تمام تر آٹومیشن سسٹم میں لگے حساس سنسرز معمولی دوشیج پر بھی خرچ کرتے ہیں

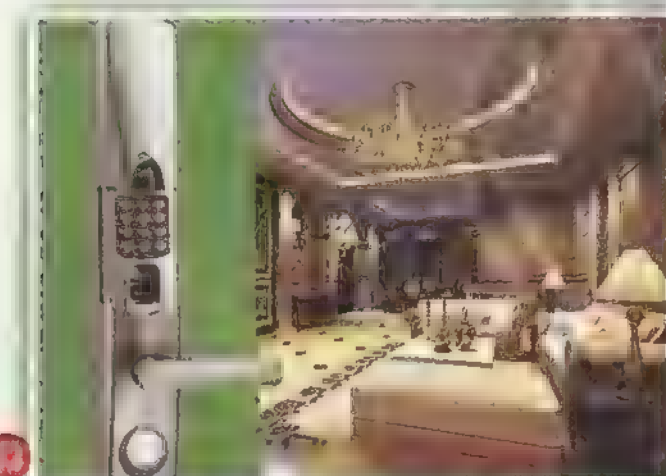
قدیم سے بلند آسمانی دروازے، گھنٹوں کے نام اور مکان کے نمبر کی تقویٰ کے ہمراہ مکوں سے ہوشیار رہیں کا ہدایت نامہ آپ کو ملے گا۔ یہ سب شہر کا ہوا، کیونکہ اب شہر کی سڑکیوں پر دوسرے سسرے مکان پر تحفظ حاصل کرنے کی یہ شکل شہر کی حفاظت میں داخل مانی ہے۔ یہ سب کہتے ہیں کہ چور بھی مطلع کے نہیں آتے اور جب یہ کسی ہاتھ میں نہیں جاسکتا تو میں ممکن ہے کہ مددگاروں کو بھی قاپور کا آتا ہو، ورنہ ہر سے کہنے کی جان اور مال و دوا پر لگ جاتا ہے۔



ڈاکٹری کی دوا داتیں بڑھ جانے کے سبب پیشہ ورانہ فطرت کی کچیاں بن چکی ہیں۔ اب یہ بیمار بیمار دوا داتیں ہی نہیں گھر میں بچے پر ضرورت بن چکے ہیں اور جیت گیت یہ ہے کہ لوگ انہوں کے ہوتے ہوئے بھی مشینری پر بھروسہ کرتے ہیں اور ان دوا داتیں کو سسٹم کا کوئی خفیہ کوڈ اور پاس ورڈ نہیں بتایا جاتا۔ اگر کبھی کسی ایسے گھر میں چوری کی کوئی واردات ہونے چاہی ہو تو الارم بجنے ہی پر سب گھر کی دشمنیاں ایک دم مل جاتی ہیں۔ یہ ایک واضح ترین اطلاقی ٹیکنالوجی ہے۔ ایسے گھر میں کمرے کی کوئی آنکھ بظاہر دھڑکتے سے بھی نہیں ملتی، لیکن وہ کہیں بھی کسی بھی جگہ سے آپ کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔ چور کو مطلع کر کے کبھی سیکورٹی فراہم نہیں کی جاتی۔ مثلاً اگر دکانوں پر یہ بورڈ "ہیں نظر آئے کہ جس پر درج ہو خیر دکان کمرے کی آنکھ آپ کو دیکھ رہی ہے" اس اعلان کا کوئی مفید نظر نہیں آتا۔ مزاح



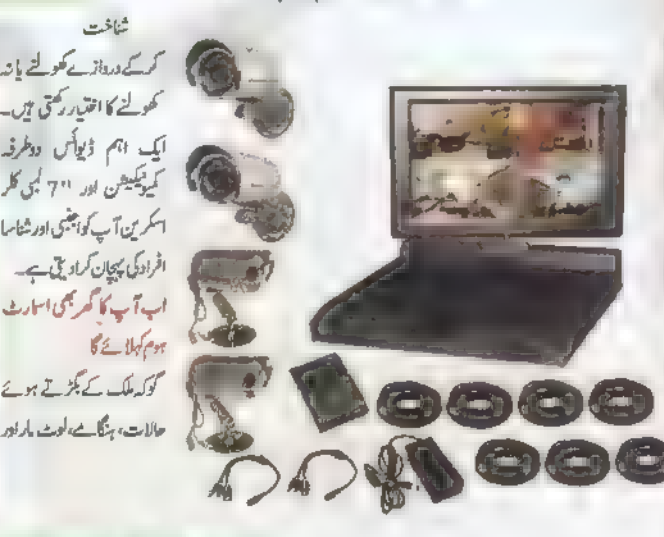
آپ کا گھر بہت مشکل اور کنٹینر مرمل جہاز کے بنتا ہے اور یہاں بننے کے لئے آپ مادی سہولتوں کے حصول کے لئے ایک مشقت طلب زندگی گزارتے ہیں۔ چیراں آسانی سے نہتی ہیں نہ ہی حاصل ہوتی ہیں وہ خواہ آپ کے گھر کا ایک ٹرانک ساز و سامان ہو، روپہ گاہیاں اور دوسری جھکی اشیاء کچھ بھی کیوں نہ ہو ان کی حفاظت بھی آپ ہی کی ذمہ داری ہے۔ اپنا گھر سنبھالنے، ال پرادہ نہ بننے اور چور کی کو نہ کہنے۔ مگر آپ نے ذمہ دارانہ نگہداشتاں اپنا لیا تو آپ خود ہی اپنے بہترین نگہبان ہو سکتے ہیں۔ ورنہ یہ سب تو کہتے ہیں گے کہ بنا دیکھتے تو چور بھی پہچانتا ہے۔



24 ویں صدی میں خطرے کی گھنٹوں کی یہ ذمہ داری ٹیکنالوجی نے اپنے سر لے لی ہے۔ اب حفاظت کا سسٹم کے لئے انٹرنیٹ سے منسلک ایسا سسٹم حصار کا ہو چکا ہے جو ہمارے گھروں کی حفاظت کا بیڑا اٹھ سکتا ہے۔ تمام تر آٹومیشن سسٹم جس میں حساس سنسرز مثلاً دروازوں کو مقناطیسی قوت سے سراخ رساں بناتے اور ٹیشوں کے دروازوں کو مخصوص الارم کے ساتھ تیار کر دینے کے لئے صنعتیں قائم کی جا رہی ہیں۔ یہ حساس سنسرز انتہائی معمولی دوشیج پر بھی خرچ کرتے ہیں۔ سیکورٹی گارڈز ان سب سے غلطی بھی سرور ہو سکتی ہے اور وہ دانستہ طور پر مجرمانہ ذہنیت رکھنے والے افراد کے آگے کار بھی بن سکتے ہیں، لیکن یہ ایکسٹرنل سیکورٹی آپ کو کم سے کم ترین تحفظ دے سکتی ہے۔

گھر میں کون کب داخل ہوا؟ کس کمرے میں گیا؟ اس نے کہا کیا کیا؟ اور کتنی دیر بظہار؟ یہ سب دیکھنے کے لئے بازار میں CCTV کیمرے دستیاب ہیں جن کے ہمراہ آپ کو ویڈیو ریکارڈنگ اور web based live کٹ سانس کیمروں پر مشتمل ایسا ڈیوائس ہے جس کی تعصیب 1,000sqft کے رقبے پر مشتمل فلیٹ یا گھر میں آسانی ہو جاتی ہے اور یہ سب دیکھنے کے لئے آپ کو محفوظ کر لیتے ہیں۔ پتہ پہنچانے، قوت پر حصار میں۔

کیا تالے چاہیں ماضی کا ختم ہو کر رہیں؟
تھکنکس ہزاروں سے لیس ہائیڈرولک 500 فٹ پرش اور 30,000 کا دہریہ ریلے اور مخصوص پاس ورڈ محفوظ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ گھر کے صدر دروازے تک کسی کی آمد کی اطلاع یہ الارم اور ویڈیو دیتی ہے۔ آپ آئے وائے



شناخت کر کے دروازے کو کھولنے یا نہ کھولنے کا اختیار رکھتی ہیں۔ ایک اہم ڈیوائس دوطرفہ کیونیکشن اور 7" لمبی کلر اسکرین آپ کو اجنبی اور شناسا افراد کی پہچان کرا دیتی ہے۔ اب آپ کا گھر بھی اسمارٹ ہو کر کھلائے گا۔ کوکہ ملک کے بگڑتے ہوئے حالات، ہنگامے، لوٹ مار اور

آج بالکنی کو ونڈ چائم سے سجادیں

جہاں یہ ہوا سے مل کر مدھڑ تان بکھیرے

در عثمان فاروقی

ہے جو ہمیں روحانیت اور صحت بخش ماحول سے قریب تر کر دیتا ہے۔ ونڈ چائم بھی اسی نقطہ نظر کو تقویت دینے کی کڑی ہے۔

سمتوں اور ذراویں کا تعین کرتے وقت گھر کے شمالی اور جنوبی دونوں ہی حصوں کو اہمیت دی جاتی ہے۔ یہ دھاتی میٹیریل کے علاوہ لکڑی میں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔ مگر لکڑی سے بنی ونڈ چائم کو شمال یا شمال مشرقی حصوں پر آویزاں کیا جاتا ہے۔

آپ کے ونڈ چائم سیٹ میں چار، چھ، سات، آٹھ یا اٹھارہ rods بھی ہو سکتے ہیں۔ اہلی عین ان اعداد کی ونڈ چائم کو خوش قسمتی کی علامت قرار دیتے ہیں۔

بلاشبہ گھر میں سے آویزاں کرنے کا انتخاب قطعی ذوقی ہو سکتا ہے، تاہم کوشش کیجئے کہ اسے پورچ یا ریلایڈج سے قریب رکھی جیسے میں لگایا جائے جہاں گھر کی دھڑیل پر قدم کھٹنے سے لے کر زیادہ استعمال ہونے والے کمروں تک خوشگواریت کا تاثر ملتا ہے۔ ایشیائی باشندوں میں bamboo wind متبول ہیں، لیکن بازار میں stained glass میٹیریل بھی دستیاب ہے۔ اپنی پسند اور ضرورت کے حساب سے خریداری کیجئے۔

انہیں آویزاں کرنے کے لئے کب درکار ہوگی جو آپ کو مقامی ہارڈ ویئر دکان سے مل سکتی ہے یا کسی جگہ چھت پر کب موجود ہے تو اس میں لگا لیجئے۔ پرانے تعمیر شدہ گھروں میں بھولوں کے لئے جگہ رکھی جاتی تھی۔ آج بھی کین اور لکڑی کے بھولے آرائش اور ذوق کا سفر اسرا پیدا جا کر کرتے ہوئے بھٹکتے ہیں۔

دیوار پر کیل کی عدد سے لگانا موزوں نہیں رہے گا۔ اس کے باریک rods کو حرکت کے لئے جگہ درکار ہوتی ہے ورنہ یہ نارسا کتبہ ہو جائیں گے پھر ونڈ چائم اور وال ٹینک میں کوئی فرق نہیں رہے گا۔

یہ مقبول ہی نہیں بلکہ عامی مقبول آرائشی چیز ہے مختلف ساخت، رنگارنگ اور عامے متنوع ڈیزائنوں میں دستیاب ونڈ چائم گھر کی فضا کو مزین بنا دیتی ہے، بس مناسب جگہ کا چناؤ کرنا آپ کی تخلیقی اہلیق پر منحصر ہوتا ہے۔ گھر کی جلوت اس میں لینے والے انسانوں کے جمالیاتی ذوق کی تسکین بھی کرتی ہے اور تہنائی بھی۔

کئی لوگ انہیں گھر کے چرونی حصوں جن میں دروازے شامل ہیں یا کھڑکیوں کے آس پاس لگاتے ہیں اور کچھ خواہش گھر کے حدود دروازے سے جڑی دیوار پر آویزاں کرنا پسند کرتی ہیں۔ مدھر موسیقی کی قدرتی تان جمیڑتی یہ ونڈ چائم ہزاروں اشکال اور قسموں میں دستیاب ہیں۔

آپ کا patio، گمن کی طرف مٹنے والے دروازوں، بلند قاصت پھتوں یا پاورچی خانے کے اطراف کی کسی جگہ پر اسے لگائے سرسراہتی ہوا آپ کو زندگی کی حرارت اور ہانپن کا تاثر دیتی ہے۔ ہوا کی دھڑکیں ونڈ چائم کی نازک تاروں سے سینے اور ان جاگتے لمحوں میں والہانہ پن محسوس نہ ہو سکتی ہیں۔

آج کے دور میں ہم گھروں کی آرائش کے نقطہ نظر سے انہیں آویزاں کرتے ہیں۔ کبھی کسی زمانے میں اسے جانوروں سے گھروں کو محفوظ رکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا اور ایک وقت ایسا بھی تھا جب ملاح موسموں اور ہوائے رخ کا تعین کرنے کے لئے انہیں استعمال کرتے تھے۔

عوامی جمہوریہ چین میں اسے خوش بختی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ دراصل ہوا کی سرسراہٹ اور دھکی سی ٹون ہمارے ذہنوں کو سکون بخاتی ہے۔ اصبالی تھکان زائل کرتی ہے اور بہت حد تک ٹھکرات کی خدشہ میں کمی ہوتی ہے۔

ایک آرائشی نظریہ یہ بھی ہے کہ آپ اسے گھر کے لان کے اطراف کہیں آویزاں کرادیجئے۔ یہ ہریالی، لان کی آرائش اور قدرتی ماحول کے حسن کے اشتراک سے جمالیاتی پہلو اجاگر کر کے آپ کو تازہ اور پائنی طور پر مطمئن کرے گی۔ فیک شونی ماحول سے توانائی اخذ کرنے کا عین قدرتی انداز



کچھ دیر صبا قمر کے ساتھ

میں سمجھتی ہوں ایکٹریا تو ہوتا ہے یا نہیں ہوتا، ہم نے تو کسی اکیڈمی سے نہیں سیکھا

مٹی نیٹرل ہوتی ہے یہ تو کہار کے ہاتھوں کا کمال ہوتا ہے کہ وہ انہیں کیا سے کیا بنا دیتا ہے۔ ڈرامے یا فلم میں کہانی کا ہدایت کار اور اداکار کی شکل و شکل و شکل و شکل کی صلاحیت کی کٹاؤ سے کوئی معرکہ فلا کر دار سامنے آ جائے یا کوئی اداکار بھٹور میں گم ہو جائے۔ مہاجر بھی گزشتہ آٹھ برسوں سے اس دشت کی سیاحت کر رہی ہیں۔

”آپ کے معروف سیریلز کون کون سے ہیں؟“

”مات، میں چاندی، شہر یا شہزاد، پانی جیسا پیار، لباس اور یہاں پیار نہیں ہے۔“

”آپ کی وجہ شہرت ہم سب امید سے ہیں جیسا سٹوڈیو سیاتی پروگرام ہوا؟“

”بالکل اور مجھے یاد ہے کہ آپ نے کہا تھا میں شیریں رحمن بنی بہت اچھی لگی ہوں۔ مگر یہ سلسلہ بہت دنوں تک نہیں چل سکا۔“

”کامیابی کرنا اچھا لگا یا مظلومیت والے کرداروں میں لطف آیا؟“

”آرٹسٹ کو ہر طرح کے کام کرنے چاہئیں۔ جن کرداروں کے لئے موزوں سمجھا گیا اس پر انتخاب ہونا کامیابی کرنا بہت مشکل لگا کیونکہ اس میں ٹائمنگ کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ منج لائن اور مٹاشانی اور اننگس قطعاً آسان نہیں۔ مجھے کسی بھی قسم کے کردار میں جہاں فطری عکاسی کا مارجن ملے وہی کردار کرنے کی حاضری بھرتی ہوں۔“

”ڈرامے کی کامیابی کی کلید؟“

”خواتین اداکاراؤں کو رہتا ہوتا ہوا دکھانا تاکہ ناظرین کی پسند کے معیار پر اثر آجاسکے۔“

”کس ہدایت کار کے ساتھ کام کرنے کا اچھا تجربہ ہوا؟“

”سرمد سلطان سکوسٹ بہت دلچسپ

شخصیت کے مالک

ہیں۔“

ساری حیاتی عزت کے لئے کام کرتے ہیں۔ ہماری
پہچان اور شناخت ایک وطن اور ذمہ داری کے طور
پر ہونی چاہئے، ورنہ کام کا کوئی فائدہ نہیں

”اور کس کے

ساتھ کام کرنے کی خواہش ہے؟“

”مہرین جبار کے ساتھ ابھی تک کام نہیں

کیا۔ اس آفر کا انتظار ہے۔“

”پہلا دی تھیل“

”میں عورت ہوں۔“

”شوہر کی رنگارنگی کبھی تھی؟“

”میں اس کچر میں ڈھل نہیں سکی۔ اس رنگارنگی سے قطعاً

مرعوب نہیں ہوئی۔ نہ ہی غیر ضروری گفتگو اور

تعلقات میں وقت ضائع کرنے کا شوق

ہے۔ ہر برینڈ کی ماڈلنگ کر چکی ہوں

اور آٹھ برسوں سے کر رہی ہوں۔“

”کوئی ایسی فلم جسے بار بار دیکھنے کی خواہش ہو؟“

”ریکھا کی فلم اجازت، عرفان خان کی فلمیں، رنگ دے بخشی، بینڈ باجا
بارات وغیرہ۔“

”مرصد پارکام کرنے جانا پڑے تو...؟“

”جلی جاؤں گی میں اداکارہ ہی ہوں۔ مجھے جہاں کام اچھا
ملے گا وہاں جاؤں گی خواہ وہ پاکستان کی سرزمین ہو یا بھارت کی
اور یہ بھی عجیب بات ہے کہ لاہور اور کراچی کے دو گروپ سے بن
گئے ہیں۔ ہم سب پاکستانی آرٹسٹ ہیں۔ ساری حیاتی ہم عزت کے لئے کام کرتے

ہیں، ہماری بھی عزت ہونی چاہئے۔“

”ملازمت پیشہ! خواتین کو کیا مشورہ دیں گی آپ؟“

”عورت اتنی بے وقوف ہرگز نہیں کہ اپنے اوپر اٹھنے والی نظروں کو پہچان نہ سکے۔ عورت کو تو اللہ نے خاص جس دی ہے
جس سے وہ سامنے والے کی نیت پہچان لیتی ہے۔ اگر کچھ خواتین مجھوری کے لہاؤ سے میں رعایتیں طلب کرتی ہیں تو غلط
کرتی ہیں۔ میں تو کہتی ہوں کہ بڑے کام سے کہیں بہتر ہے کہ آپ کسی کے گھر کے برتن مانجھ لیا کریں۔ شوہر کی
لڑکیوں کو تو میں خاص طور پر کہوں گی کہ شہر کی آنکھ رکھ کر کام پر آیا کریں اور اپنی عزت کروانا سیکھیں۔“

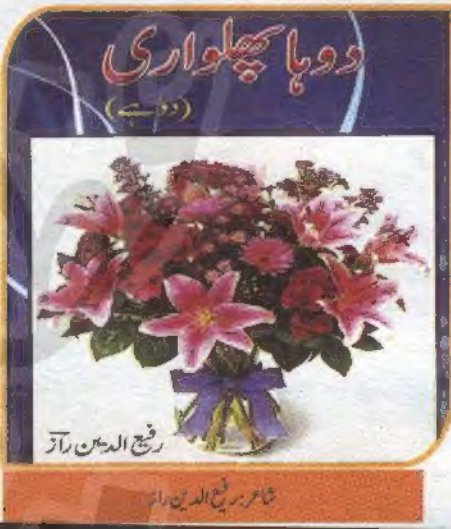
”آپ کی کامیابی کا راز؟“

”تفصیلی ہونا، معیار پر سمجھوتہ نہ کرنا، کبھی سفارش نہ کروانا، نہ ہی غلط لوگوں سے دوستی رکھنا، عزت دینا اور عزت چاہنا اور
شت آپ کہنا بھی سیکھ لیں۔“

”اپنی گرونگ پر کتنا پیسہ صرف کرتی ہیں؟“

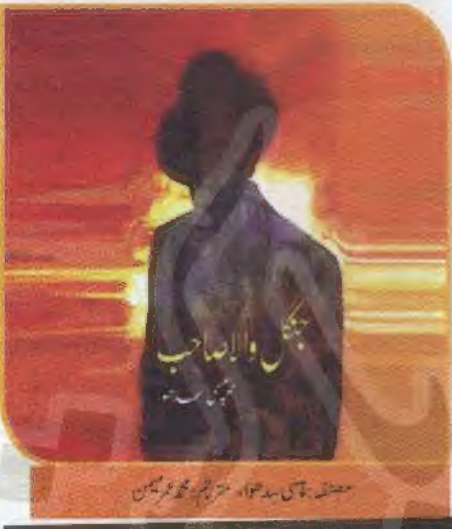
”کچھ زیادہ نہیں، سادگی پسند ہوں گیسٹس نظر آتا تو پروفیشن کی مجبوری ہے۔“

کب ریویو



صفحات 200
قیمت 300 روپے
اس مجموعے کا انتخاب حضرت امیر خسرو کے نام ہے اور شاعر علی شاعر کی نگارنی میں طبع ہونے والے مجموعے کے ابتدائی صفحات میں مذکور ہے کہ شاعر کی حکایت درج ہے کہ شاعر کی کتاب کو ایک شاعر ہی بھرتیجھ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ کل فن معترض نہ ہوں مگر عقیدت کا یہ اظہار عجیب سا لگے، بہر حال کتاب دونوں پر مشتمل ہے اور ان کا جمال ہندی انشائیات سے نکھرتا ہے۔ پاکستان میں وہ بے کوالی جی نے جتنے بھر پور انداز

صفحات 288
قیمت 795
مترجم محمد عمر مبین نے قسی مدحوا کے انگریزی ناول THE CROW EATERS کا ترجمہ مشکل والا صاحب کے عنوان سے کیا ہے۔ آپ یونیورسٹی آف وٹکون سن امریکہ میں اردو ادب اور عربی اسٹڈیز کے استاد رہے ہیں۔ بے شمار ترجمے کر چکے ہیں، جن میں جنگل والا صاحب شاعر ترجمہ ہے۔ قسی مدحوا پاکستان کے معروف پارسی خاندان کی رکن اور ایرانی منیجر ڈاکٹر کی بہن ہیں جو کراچی میں پیدا ہوئیں۔ انہوں



مختلف قسی مدحوا مترجم محمد عمر مبین

میں لپی پڑھیں، کنیئر ڈکلیں اور کی کر بیٹ ہیں۔ انگریزی زبان میں کی ناول لکھ چکی ہیں۔ چھ ناولوں پر میرا نثر اور دوسرے حقیقت پسند مکتبہ فکر کے حامی دہلیت کاہوں نے مہارت میں فلمیں بھی بنائیں۔ انہیں کہانی کہنے کا فن تو آتا ہے مگر کمال کی بات یہ ہے کہ کرافٹنگ میں پارسیوں کی خائیں اور خوب دلوں کا تذکرہ مہارت سے کرتی ہیں۔ یہ ناول برٹش انڈیا کے غیر مستقیم پنجاب میں ایک پارسی کے خاندان کی کہانی پر مبنی ہے۔ سکرن انگریزوں اور مقامی افراد کے درمیان تعلقات کو خوبصورتی سے قلم کیا گیا ہے۔ قسی کا ناول اردو پڑھنے اور سمجھنے والوں میں یقیناً پسند کیا جائے گا۔ کیونکہ ایک تو قسی کی علمی حیثیت مستند ہے اور دوسرے تاریخ کے شیب فرائز کو سمجھنے ہونے لگے اور بدی کی انسانی سطح کا پتا چلتا ہے۔ کتاب نہایت عمدہ طبع کا نمونہ ہے۔ آپ کے کب ہیڈل میں بھی ہونی چاہئے۔

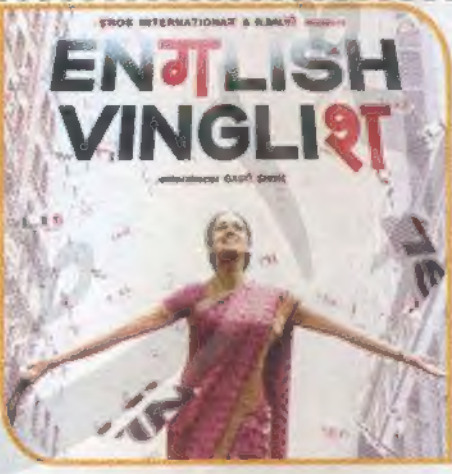
میں لپی پڑھیں، کنیئر ڈکلیں اور کی کر بیٹ ہیں۔ انگریزی زبان میں کی ناول لکھ چکی ہیں۔ چھ ناولوں پر میرا نثر اور دوسرے حقیقت پسند مکتبہ فکر کے حامی دہلیت کاہوں نے مہارت میں فلمیں بھی بنائیں۔ انہیں کہانی کہنے کا فن تو آتا ہے مگر کمال کی بات یہ ہے کہ کرافٹنگ میں پارسیوں کی خائیں اور خوب دلوں کا تذکرہ مہارت سے کرتی ہیں۔ یہ ناول برٹش انڈیا کے غیر مستقیم پنجاب میں ایک پارسی کے خاندان کی کہانی پر مبنی ہے۔ سکرن انگریزوں اور مقامی افراد کے درمیان تعلقات کو خوبصورتی سے قلم کیا گیا ہے۔ قسی کا ناول اردو پڑھنے اور سمجھنے والوں میں یقیناً پسند کیا جائے گا۔ کیونکہ ایک تو قسی کی علمی حیثیت مستند ہے اور دوسرے تاریخ کے شیب فرائز کو سمجھنے ہونے لگے اور بدی کی انسانی سطح کا پتا چلتا ہے۔ کتاب نہایت عمدہ طبع کا نمونہ ہے۔ آپ کے کب ہیڈل میں بھی ہونی چاہئے۔

فلم ریویو



فلمی دنیا کی چمکا چوند اور کامیاب پھروں کے درمیان کوئی نیا چہرہ متعارف تو ہو جاتا ہے لیکن اگر وہ لڑکی ہے تو کیا وہ بہترین جیسے اونچے پیٹسل پر براجمان بھی ہو سکتی گی؟ اسے اداکاری کے رموز سیکھنے اور انڈسٹری میں اپنے قدم جمانے کے لئے کتنی محنت کرنی پڑتی ہے۔ کرینہ کپور کی اس فلم میں زمانے کے ایسے ہی گرم و سرد واقعات بتائے گئے ہیں۔ یہ فلم پہلے انڈسٹریا رائے کرنے والی تھیں چند ناگزیر وجود کی بناء پر انڈسٹریا کی چھوڑی ہوئی فلم کرینہ کپور کے حصے میں آئی ہے لیکن یہ کردار بہت خوبصورت اور بھرپور ہے۔ اداکارہ کے ملبوسات بولی ووڈ کے معروف فیشن ڈیزائنرز ملہو رائے ڈیزائن کئے ہیں اور پوری فلم میں تقریباً 130 لباس استعمال کئے گئے۔ بات صرف کامیڈی اور جہلری کی نہیں بہرہ وں کے گرد گھومتی والی کہانی میں بھی جان ہونا ضروری ہے۔ کرینہ کپور سے فلم بیٹوں کی توقعات وابستہ ہونا فطری ہے۔ "چاندنی باز" کے ہدایت کار مہر جیوہنڈا کر نے اس فلم سے 1.5 کروڑ کا بزنس کر کے خود کو کامیاب ترین ہدایت کاروں میں شمار کرا لیا ہے یہی وجہ ہے کہ یہ بہترین خوب چلنے کی کاہوئی سچا ہوتا نظر آ رہا ہے۔ آپ بھی دیکھ کرینہ کپور کا نیا روپ اور اس کی اندر چھپی بہرہ وں کا نیا روپو فلم کی دنیا کو گرامی کی دھو ہے۔

سری دیوی جیسی چٹیلی اور مشاق اداکارہ شادی کر کے 14 سال سنہرا انڈسٹری سے دور رہ سکتی ہے۔ یہ بات حیرت انگیز ہی تھی مگر اچانک پچھلے دو برسوں سے انڈسٹری میں واپس آنے اور اپنی عمر کے مطابق کردار ادا کرنے کا اعلان اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز واقعہ تھا۔ حالیہ فلم انگلش ونگلش کے ش پرنس دیکھنے کے بعد اسکی تہلکہ آمیز پرفارمنس کے سببی فائنل ہو گئے۔ اس فلم میں سری دیوی نے گھر بلو عورت کا کردار ادا کیا ہے۔ جو زیادہ بڑھی لکھی نہیں لیکن مہولہ طالع علم کے اس طوفان طائر خیز دور میں اپنی



ہدایت کار: گوری مشرہ۔ پروڈیوسر: آر پی جی

ہدایت کار: مہر جیوہنڈا اور کرینہ کپور

ستارے: سری دیوی، مہدی نبیہ، عادل حسین، پریا آندرا اور جیتا جی

حیثیت منوانا اور خود کو مقابلیہ کی دوز میں بخش بخش رکھنا خاصا کٹھن ہو سکتا ہے۔ یہ گھر بلو عورت انگریزی زبان سے مکمل طور پر واقف نہیں جبکہ اس کے کتبے اور خصوصاً شوہر کے ساتھ اداغ اور دوتی کے رشتے کو استوار کرنے کے لئے اپنی بیوی انگریزی بولی بولتی ہے تاکہ وہ کم علم نہ تصور کی جائے لیکن چونکہ وہ اس زبان کے قواعد اور دیگر جزئیات سے لاعلم ہے اس لئے غلط انگلش بولتی ہے اور انگلش زبان کے لائن سے دلچسپ چٹکھن جتم لیتی ہیں۔ سری دیوی کی بے ساختہ اداکاری کامیڈی کی بیخ لائن اور سماجی اداکاروں کے ساتھ دلوں انگیز کشمیری نے فلم کو قابل ذکر بنا دیا ہے۔ اداکارہ کے ہدایت کار شوہر بولی کپور کی فلم میں انہیں کاسٹ کرتے ہیں انہیں اس بات کا انحصار اس فلم کی ہلاک مسر کامیابی پر ہوگا۔ سماجی اداکارہ پریا آندرا اور تیلوکی اہم اداکارہ کے طور پر پہچان سکتی ہیں۔ مہمان اداکار جیتا جی فلم کے آخری حصے میں جلوہ گاہوں کے اور عقیدان کی پرفارمنس دیکھنے کے لئے بھی فلم دیکھی جائے گی۔

ستارے: کرینہ کپور، ارہمن رام پال، مارون توڈے، سکھ کپور، کایا سیلون، شاپان کھوتوا

حیثیت منوانا اور خود کو مقابلیہ کی دوز میں بخش بخش رکھنا خاصا کٹھن ہو سکتا ہے۔ یہ گھر بلو عورت انگریزی زبان سے مکمل طور پر واقف نہیں جبکہ اس کے کتبے اور خصوصاً شوہر کے ساتھ اداغ اور دوتی کے رشتے کو استوار کرنے کے لئے اپنی بیوی انگریزی بولی بولتی ہے تاکہ وہ کم علم نہ تصور کی جائے لیکن چونکہ وہ اس زبان کے قواعد اور دیگر جزئیات سے لاعلم ہے اس لئے غلط انگلش بولتی ہے اور انگلش زبان کے لائن سے دلچسپ چٹکھن جتم لیتی ہیں۔ سری دیوی کی بے ساختہ اداکاری کامیڈی کی بیخ لائن اور سماجی اداکاروں کے ساتھ دلوں انگیز کشمیری نے فلم کو قابل ذکر بنا دیا ہے۔ اداکارہ کے ہدایت کار شوہر بولی کپور کی فلم میں انہیں کاسٹ کرتے ہیں انہیں اس بات کا انحصار اس فلم کی ہلاک مسر کامیابی پر ہوگا۔ سماجی اداکارہ پریا آندرا اور تیلوکی اہم اداکارہ کے طور پر پہچان سکتی ہیں۔ مہمان اداکار جیتا جی فلم کے آخری حصے میں جلوہ گاہوں کے اور عقیدان کی پرفارمنس دیکھنے کے لئے بھی فلم دیکھی جائے گی۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ ستمبر 2012ء کیسا گزرے گا؟

انتیادلی

چرخِ میزان
Aries
20 مارچ تا 21 اپریل

ماہ اگست میں خوب سرگرم رہنے کے بعد اب معاملات کی رفتار کم کرنے کی ضرورت ہے۔ مریخ کی پوزیشن ممکن ہے جذباتی خلفشار لے کر آئے۔ لیکن دوسری جانب مشکل کام آسانی سے ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ کئی برس پرانے رابطے اور سروسو حال ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ میں گھریلو جھگڑے بڑھنا آسان ہوگا۔ روٹیش کے مواقع بھی موجود ہیں۔ البتہ فریبی اور دھوکہ باز لوگوں سے بچ کر رہنا ہوگا۔ یہ دور مفاہمت اور رواداری کا ہے۔ آپ اپنا اختلاف ظاہر نہ کریں ورنہ بحث مباحثہ صحت اور توانائی دونوں ضائع کر دے گا۔ صدقات اور نوازوں کی ادائیگی کا سلسلہ جاری رکھئے۔ حالات میں بہتری آ رہی ہے۔

چرخِ ثور
Taurus
21 مارچ تا 20 اپریل

ستاروں کی چال موافق جاری ہے۔ یہ ماہ آپ کے لئے خاصا سہل ہے۔ آپ دوسرے کے بکڑے کو بے کام ستاروں کی کوشش میں یقیناً کامیابی حاصل کر سکتے ہیں، لیکن بحث مباحثہ آپ کے لئے بھی سودمند نہیں۔ مزاج کا اتار چڑھاؤ رہے گا۔ مالی حالات میں بہتری ہوگی، مگر اخراجات کو قابو میں رکھنا آپ کا کام ہے۔ اپنی کشش و جاذبیت کو اس طرح برقرار رکھ کر بہت سی کامیابیوں حاصل کر سکیں گے۔ جہاد اور جہرات کے دن خالی نہ جانے دیا کریں۔ صلہ و خیرات اور دیگر بھلائی کے کاموں کو روٹین میں شامل کر لیں۔

چرخِ جوزا
Gemini
22 اپریل تا 21 مئی

چاند کی پوزیشن قدرے بہتر ہو رہی ہے، اب رکے ہوئے کام تکمیل کو پہنچیں گے۔ پتی نقلات سے نجات مل رہی ہے اور داغ میں ترقی کے کلی آئینے ہیں۔ ذہن کی رفتار تیز رہے گی۔ سماجی تعلقات بہتر ہوں گے۔ روایتی خوش امید یڑھے گی۔ آپ بہتر منصوبہ ساز ذہن رکھتے ہیں آج جو بھی اقدام کریں گے ان کے اثرات مستقبل پر بھی مرتب ہوں گے۔ پتلی وال، لال پٹریا یا جڑا ہوا اور جہرات کی شام صدقہ کرنا نہ بھولیں۔

چرخِ سرطان
Cancer
22 مئی تا 21 جون

اپنے کام پر بھرپور توجہ رہے گی۔ یہ ماہ ہر لحاظ سے سہل ہے۔ زندگی سے جو توقعات وابستہ کی ہیں وہ پوری ہوں گی۔ یہ پہلا وہ نہیں بچا ہے اور اس ماہ قدرت آپ پر مہربان ہوگی۔ اگر دوسری عرصے میں ذہن الجھے یا کسی سے جھگڑا ہو جائے تو جی نہ سکون رہنا آپ کے حق میں ہوگا۔ مالی اسکیم میں روپیہ لگانا نفع دے گا۔ سیر و تفریح کا بھی امکان ہے۔ قوت فیصلہ کو کمزور نہ پڑنے دیں۔ گھریلو کام کاج اور کیریئر کے درمیان آرام کو بھی اہمیت دیں۔

چرخِ اسد
Leo
22 جون تا 23 جولائی

کسی غیر اہم بات کے لئے جرح کر کے خود کو پریشان نہ کریں، ذرا سوچیں کہ کیا بحث کرنا انتہائی اہم ہے؟ آپ کی صلاحیتوں کے کھار کا مہینہ آن پہنچا ہے، اس سے فیض اٹھانے کی کوشش کریں۔ چھپکے ماہ چاند کی پوزیشن بنے گا بڑا دھڑکی، اب یہ سارے کام اللہ کے فضل سے تکمیل کو پہنچیں گے۔ شراکت داری میں نقصان کا اندیشہ ہے، لیکن اگر آپ سرمایہ کاری کریں گے تو اللہ سے امیدیں استوار رکھیں۔ مشکل اور جھجھکے روز حسب توقع صدقہ خیرات کریں، انشاء اللہ حالات بہتر ہوں گے۔

چرخِ میزان
Virgo
24 جولائی تا 23 اگست

اس ماہ طمانیت کا احساس غالب رہے گا۔ کامیابیوں کی شرح اطمینان قلب کا باعث ہوگی۔ دلچسپی سے کام پر توجہ دے سکیں گے۔ مالی اعداد چکی سے یا ملنے والی ہے۔ دونوں باتوں پر دھیان دیں کہ کسے اپنے لئے کارآمد کیسے بنانا ہے؟ قوت ارتکاز بہتر ہوگی۔ رومانوی مواقع آ رہے ہیں۔ غیر شادی شدہ افراد کی بہت طے ہونے یا شادی کے امکانات نظر آ رہے ہیں۔ آنے والے دن یقیناً مزاج میں ٹھنڈا لائیں گے۔ اگر کوئی رشتہ دار مدد کا طالب ہے تو اس کا خیال رکھیں۔ جذباتیت پر عملیت کو قوت دیں۔ دانشورانہ منصوبے ترک نہ کریں بلکہ اپنی قوت فیصلہ میں اضافے سے فائدہ اٹھائیں۔

چرخِ میزان
Libra
23 اگست تا 22 ستمبر

کہتے سفر کیا گزرا؟ یقیناً آپ نے دوران سفر بہت سے تجربات کئے ہوں گے۔ مثلاً صبر و استقامت سے منزل پر پہنچنے کا انتظار، ایسا تجربہ آپ کو معاملہ فہم اور نرسکون رہنا سکھایا ہوگا۔ کئی نہیں بلکہ اس ماہ مالی استحکام اور جذبوں میں ٹھہراؤ جیسی خوش خبریاں آپ کی منتظر ہیں۔ اگر مزاج میں رومانوی اور خیالی باتیں چھائی ہوئی ہیں تو اس سے پہلے کہ کوئی بڑا نقصان اٹھائیں سنبھل جائیں اور عملی انسان بنیں۔ ایک سیر و تفریح کا پروگرام اور بنائیں۔ جو قصداً اور اجواف آپ نے متعین کئے ہیں وہ سب پورے ہونے کا وقت آن پہنچا ہے۔ سفر پر جانے سے پہلے صدقات ضرور کریں، بلائیں ٹھیک کی۔ اور

چرخِ عقرب
Scorpio
22 ستمبر تا 22 اکتوبر

کڑی مشقتوں کا دور ہے۔ تخلیق سرگرمیاں بھی عروج پر ہیں اور معمولات زندگی نے بھی الجھا رکھا ہے۔ لوگوں کو آپ سے نئے اور بہتر کام کی توقع ہے۔ بہت سے لوگ آپ کے کام پر نظریں جمائے بیٹھے ہیں، یہ حساسیت ہو سکتے ہیں اور غلط دوست بھی تنہید کر کے والے بھی اور اعلیٰ افسران بھی۔ صحت کی فکر کرتے رہئے۔ کام کا بڑا دھڑکتا ہو سکتا ہے۔ مالی حالت بہتر ہو چکی ہے اور اللہ اکبر مزید اچھی ہونے کو بھی روٹیں کیا جاسکتا۔ کام کی جگہ کی تبدیلی، گھر کی تبدیلی اور بہت حد تک حلقہ احباب کی تبدیلی مزاج و صحت اور کام کے علاوہ گھریلو حالات بھی سوار رہی ہے۔ بہت سہ ماہ ہے صدقات اس طرح جاری رکھیں۔

چرخِ جدو
Sagittarius
23 اکتوبر تا 21 نومبر

آپ بہت کر کے اپنے خواب پورے کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی آپ کو اپنے مقاصد کی تکمیل کے لئے مدد نہیں سکتا۔ ذاتی صحت اور اعصابی تھکان پر توجہ دیا کریں۔ آرام کا بھی خیال رہے گا۔ معمول سے بہت کچھ نیا کام کرنے کو دل چاہے گا کر بیٹھے یہ ماہ رنگ لے کر اپنی قوت آزمائے گا ہے اور انشاء اللہ اس میں کامیابی ہی ہوگی۔ معاہدہ کرتے وقت گہرے غور و فکر کریں ورنہ دھوکا کھا سکتے ہیں۔ کسی بھی دستاویز پر دستخط کرنے سے محتاط رہیں۔ مختلف سرگرمیوں پر نظر رہے گی۔ یہ دھیان بنانے کی حد تک درست ہے۔

چرخِ جدو
Capricorn
22 نومبر تا 21 دسمبر

پچھلے ماہ آرام کی طرف ذہن مائل تھا، اب قدرے عملی اور متحرک شخصیت کے روپ میں ظاہر ہوں گے۔ پیشہ ورانہ امور اور خاص کر مالیاتی اسکیموں میں پیہر لگانا مفید رہے گا۔ مالی حالت میں پہلے سے بہتری آ چکی ہے۔ زندگی کے خشن اور کشش سے فائدہ اٹھا سکیں گے۔ ممکن ہے گھر سے دور سفر پر جائیں۔ دوستوں پر زیادہ اعتماد کریں خاص کر مالی لین دین میں یا مشترکہ سرمایہ کاری میں نقصان کا اندیشہ ہے۔ مستقبل پر اُمید ہے مایوس ہونا ترک کر دیں۔

چرخِ جدو
Aquarius
21 دسمبر تا 19 جنوری

برے وقت کے ساتھیوں کو آج بھی آپ کی ضرورت ہے۔ انھیں بچانے کی کوشش ضرور کریں۔ رقابت اور حسد کرنے والے آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکیں گے۔ مشترکہ کاروباری معاملات جیسے چل رہے ہیں چلتے رہیں گے۔ اپنے مشن سے منہ نہ موڑیں۔ تو سہجیل آپ کو کامیاب و کامران کی کرے گی۔ یہ مہینہ بہت سے پہلوؤں سے سہل ہے۔ آپ کو خود بخود اپنی توانائی محسوس ہوگی۔ مالی معاملات بہتر ہو رہے ہیں۔ صدقات کا سلسلہ نہ روکیں۔ بہتری کے امکانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ آپ قائل ہو جائیں گے۔

چرخِ جدو
Pisces
20 جنوری تا 19 فروری

اس ماہ گھریلو مصروفیات بتدریج کم ہونا شروع ہوں گی۔ ملازم پیشہ افراد کی تنخواہیں بڑھنے کا امکان نظر آ رہا ہے۔ آپ خرچیلے بہت ہیں۔ کوشش کریں کہ اخراجات پر قابو پایا جاسکے۔ پیشہ حوت افراد اس ماہ تفریح اور بڑے لطف سرگرمیوں کے موڈ میں ہوں گے۔ آپ نہایت اعتماد سے نیا کام شروع کر سکیں گے۔ ہر میدان میں کامیابی آپ کی منتظر ہے۔ اس وقت آپ کے خیال میں کچھ بھی ناممکن نہیں اور واقعی ایسی ستاروں کی چال بھی ظاہر کر رہی ہے تو سنا لیجئے اپنی صلاحیتوں کے بل پر خود کو اور اس ماہ کی مبارک گھڑیوں سے اٹھ لیجئے فائدہ!